MEDİTASYON VE ZAZEN

Derleyen: İlhan GÜNGÖREN

YOSUTANİ ROSHİ 'nin Zazen konusunda eğitici konuşmalarını içermektedir

2. BASIM

KEDİLER İÇİN ZEN

YOL YAYINLARI

MEDİTASYON VE ZAZEN

Derleyen: İlhan GÜNGÖREN

YOSUTANİ ROSHİ 'nin Zazen konusunda eğitici konuşmalarını içermekledir.

YOL
YAYINLARI

YOL
YAYINLARI

İlhan Güngören
Ankara Cad. Hoşağası İş Hanı 107/18
34410 Cağaloğlu-İstanbul
P.K. 30 Yeşilköy-İstanbul
Tel.: 573 85 10 - 519 45 80
Fax: 527 87 93

İKİNCİ BASKI

Yayın hakkı © Yol Yayınları, 1992

ISBN 975 - 7569-11-9

Çizimler : Onur Alkaya
Kapak : Ayşegül Tolgay Güngören
1. Baskı Ocak 1992
2. Baskı Ekim 1995

Dizgi, Baskı, Cilt:
ACAR MATBAACILIK A.Ş.
Piyerloti Cad. Peykhane Sok. No: 18-20/1 Çemberlitaş - İST.
Tel: (0212) 516 42 52 - 518 24 49 Fax: 516 42 52

BİRSEN'E, ONUR'A, HAKAN'A, NEVZAT'A,
ARMAĞAN'A, MUSTAFA'YA, CEM'E, ÜMİT'E,
NURSEN'E, GÜL'E, FAİK'E, BEHRUZ'A,
AYNUR'A VE ÖTEKİLERE

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

MEDİTASYON 13

Meditasyon nedir? Niçin yapılır? 15

Meditasyon nasıl yapılır 43

Nefesin bilinçle ve farkındalıkla izlenmesi yoluyla yapılan meditasyon 51

Mantra Meditasyonu ve sesleri dinleyerek yapılan meditasyon 58

Görsel Meditasyon ve zihin gözünde canlandırma 62

Meditasyon yapmasını öğrenmek için Kesinkes bir öğretmene gerek var mı? 65

Meditasyon için bilim ne diyor 73

ZAZEN 83

Zen Ustası Yosutani-roshi kimdir? 85

Yosutani-roshi'nin zazen konusunda eğitici konuşmaları 87

1/Zazen kuramı ve uygulama yöntemi 87

2/Zazen yaparken gözönünde bulundurulması gereken noktalar 104

3/Yanıltıcı görüntüler ve duyumlar 111
4/Zen'in beş çeşidi 117
5/Zazen yapmaktaki üç amaç 125
6/Bireysel eğitim 130
7/Shikan - Taza 137
8/Enyadatta'nun öyküsü 140
9/Nedenle sonuç bir bütündür 144
10/Birlik ve çokluk 147
11/Zen çalışmasının üç temel ilkesi 152
12/Beklentileriniz 155

Zazen Oturuşları 159

Zazen yapanların karşılaşabilecekleri sorunlarla ilgili sorular ve yanıtlar 173

Sırt 173
Nefes alıp verme 175
Göğüs 180
Gözler 181
Eller ve Kolların Dirsekten Aşağı Bölümü 183
Eller ve Omuzlar 184
Baş 188
Baş ve Başa Aniden Saplanan Keskin Ağrılar 186
Gözler 187
Bacaklar-Bacaklarda uyuşma 187
Bacaklar-Yarım Lotus Oturuşunda Bacaklarda Ağrı 189
Boyun ve Baş 192
Tükürük 193
Uykulu Zazen 193
Oturuş Biçimimizi etkileyen düşünceler 196
Gövdenin yana eğikliği 197

Zazen Oturuşlarında Yapılan Yanlışlar 201

Bibliyografya 207

ÖNSÖZ

Meditasyon artık Türkiye'de de günlük konuşma diline girmiş bir sözcük. Ama meditasyonun ne olduğunu, niçin ve nasıl yapıldığını, neye yaradığını bilenlerin hâlâ küçük bir azınlık olduğunu sanıyorum. Hatta azımsanamayacak paralar ödeyerek meditasyon yapmayı öğrendikleri sanısında olanların bile meditasyon konusunda pek fazla birşey bilmediklerini gözlemlerime dayanarak söyleyebilirim.

Meditasyonla ilgili yaygın kanı meditasyonun son derece gizemli, öğrenilmesi son derece güç, ancak önemli bir manevi önder, bir yol göstericinin (guru) rehberliğiyle öğrenilebilecek bir yöntem olduğudur. Oysa bu kanı gerçeğe uymamaktadır. Bir kere meditasyon yapmayı öğrenmek hiç güç değildir. Bütün güçlük zihnimize doldurduğumuz abur cuburu oradan çıkartmakta, zihnimizi içine tıkıştırdığımız ön yargılardan, ön seçim-

lerden koşullanmalardan kurtarmaktadır. Bu güçlük de ancak sabırlı ve düzenli bir biçimde meditasyon yapmayı sürdürerek aşılabilir.

İkinci olarak, meditasyonu öğrenmek için kesinkes bir manevi önderin, bir guru'nun rehberliğine gerek yoktur. İyi bir kitaptan da meditasyon yapmasını öğrenebilirsiniz. İşte şimdi elinizle bu iddiayı denektaşına vurabileceğiniz bir kitap tutuyorsunuz.

Günümüzde tümü birden meditasyon adıyla bilinen çeşitli yöntem ve tekniklerin çok eskilere uzanan bir geçmişi olduğunu biliyoruz. Bu geçmişi hiç çekinmeden birkaç bin yıl geriye kadar götürebiliriz. Bu birkaç bin yıl meditasyonun pozitif verilere göre saptanan geçmişidir. Kuşkusuz bu geçmişin çok daha eskilere uzanmış olması da mümkündür. Sonuç şu: meditasyon yazının bir öğretim aracı olarak benimsenmesinden çok daha eski dönemlerden gelmektedir. Meditasyon da tıpkı eski çağlardaki tüm bilgiler ve öğretiler gibi sözlü gelenekle, yani ustadan öğrenciye kulaktan kulağa aktarılarak daha sonraki kuşaklara taşınmıştır. Bununla birlikte eski çağlarda bile meditasyon öğretmek için çok değerli kitaplar yazılmıştır (*). Günümüzde sözlü gelenek bütünüyle işlevini yitirmiştir. Hatta yazı, basılı yazı bile aşılmış, elektronik araçlar eğitimin, öğretimin başlıca yardımcıları durumuna gelmiştir. Günümüzde birşey bilenler bildiklerini her imkânı kullanarak yaymaya çalışmışlardır. Sonuçta söylenmemiş yazılmamış hiç birşey kalmamıştır. Kesinkes gizli tutulması gerekliliği savunulan şeyler bile yazılmış, açıklanmıştır. Günümüzün medyası budur. Gizliliği savunanların çoğu gizliliği parasal çıkarları için yararlı görenler, bas parayı al mantra'yı (**) diyenlerdir. Meditasyon eski çağlarda sözlü gelenekle öğretilirdi diye başka türlü öğretilemeyeceğini savunmanın iki gerekçesi olabilir: Bu gerekçeler ya

(*) İÖ II yy'da Patanjali'nin yazdığı *Yoga Sutra* buna bir örnektir

(**) *Mantra* bazı meditasyon öğretilerinde kullanılan sihirli bir sözcük. Tarikatlerdeki karşılığı *virt.*.

anlamsız, çağın gerisinde kalmış bir gelenekçilik, ya da ticareti elden kaçırma telaşıdır.

Ben bu kitabı meditasyonun bir usta ya da rehberin önderliği olmadan kitaptan öğrenilebileceğini kanıtlamak için derledim. İyi bir okuyucunun yalnız bu kitabı okuyarak meditasyonu öğrenebileceğine ve başarıyla uygulayabileceğine yürekten inanıyorum.

Usta'nın ya da guru'nun anlamı bence sizin bu yolda geçirebileceğiniz deneylerden daha önce geçmiş, bu yolda karşınıza çıkabilecek engellerden hiç olmazsa bir kısmını aşmış, kısacası yola sizden daha önce çıkmış bir kimse olmasından daha öte birşey değildir. İlk anda böyle bir kimsenin rehberliğinin büyük bir yararı olabileceğini düşünebilirsiniz. Kuşkusuz bir kimsenin bildiklerini öğrenmek isteyenlere öğretmesinden, kendi deneylerinden başka kimseleri yararlandırmasından daha insanca, daha aklı başında birşey olamaz. Ancak uygulamada bu böyle olmuyor. Usta ya da guru bildiklerinin, öğrendiklerinin kendisine kazandırdığı otoriteyi öğrencileri üzerinde baskıya dayalı bir egemenlik kurmak için kullanıyor. Öğrencinin neyin doğru neyin eğri olduğunu kendi kendine deneme ve yanılma yöntemiyle bulmasına izin vermiyor. Usta neyin doğru, neyin eğri olduğunu kendisi biliyor, kendisi söylüyor. Öğrencinin ne yapması ne yapmaması gerektiğine kendisi karar veriyor. Sonuçta özgürlüğünü arayıp bulma çabası içinde olan öğrencinin özgürlüğüyle arasındaki başlıca engel usta ya da guru oluyor. Fransızca öğrenmek isteyen kimse kendisine bir Fransızça öğretmeni tutar ve o öğretmen o kimseye Fransızça öğretir. Hepsi bu kadar. Öğretmenin bütün önerileri Fransızça diliyle sınırlı kalır. Ama usta ya da guru öğrencisine meditasyon yapmayı öğretirken öğrencisinin yaşamının tümüne el atıyor, bütünüyle karar verme yetkisini elinden alıyor. Artık o kimse tüm yaşamını ustanın inançları, önerileri, öğütleri doğrultusunda yürütmek durumundadır. Oysa siz ve ustanız başka başka insanlarsınız. Usta sizin yerinizde olamaz. Nasıl ki siz de ustanın ye-

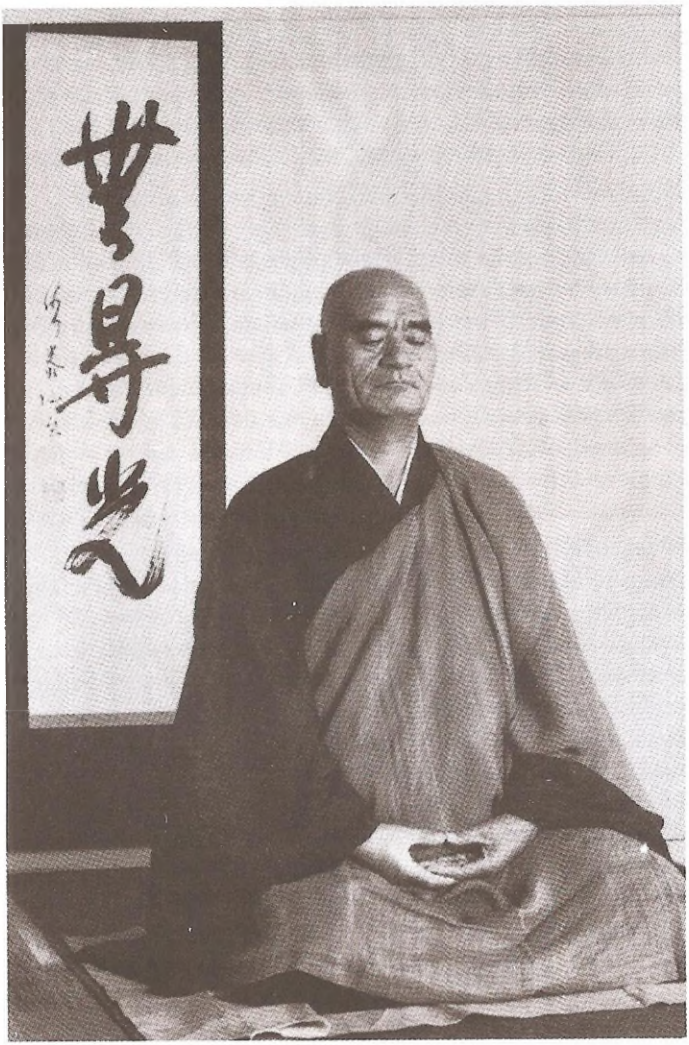
rinde olamazsınız. Ustanın tek başardığı şey sizi bir başınıza karar vermenin güçlüğünden tedirginliğinden, karar verirken içine düştüğünüz ikirciklenmeden kurtarmaktır. Bu kolaylık için ödediğiniz bedelse özgürlüğünüzdür. Bu konuya tekrar döneceğim için burada sözü fazla uzatmak istemiyorum.

Bence ustalardan, manevi liderlerden, guru'lardan yararlanmanın en sağlıklı yolu eleştirel bakış açısını elden bırakmadan söylediklerini dinlemek, yazdıklarını okumaktır. Ben de bu kitapta ustaların meditasyonla ilgili olarak söyledikleri yazdıkları şeylerden seçmeler yaptım. Okuyucu kitabın içinde Yosutani-roshi'nin *"Zazen Konusunda Eğitici Konuşmalar"*ını bulacaktır. Büyük ölçüde Philip Kapleau'nun *"The Three Pillars of Zen"* adlı kitabından aldığım *Zazen Oturuşları ve Zazen Yapanların Karşılaşabilecekleri Sorunlarla ilgili Sorular ve Yanıtlar*'ı ve Katsuki Sekida'nın *Zen Training* adlı kitabından *Zazen Oturuşlarında Yapılan Yanlışları*, bu kitaba kattım.

Bütün bu çabalarıma rağmen kitapta eksik kalan şeyler olabileceğini kabul etmek durumundayım. Ama okuyucularımın bu eksiklikleri meditasyonla ilgili başka kitaplar okuyarak tamamlamalarını öneriyorum. Çünkü bir kere daha söyleyeyim manevi önder ya da guru kurumunun yararından çok zararı olduğuna inanıyorum. Bizim geçireceğimiz deneylerden geçmiş kimselerin yapacakları yardımın yolu kısaltacağını savunanlar çoktur. Ben yolu uzatması olasılığının ağır bastığı kanısındayım. Zorda kaldığınız kuşkuya düştüğünüz durumlarda yardımını istemeniz için ben size en büyük ustayı salık veriyorum. Kesinlikle yanlış yapması olasılığı olmayan en büyük usta kendi doğanızdan başka birisi değildir. Kendi doğanızı izleyerek ve gözlemleyerek doğruyu siz kendiniz bulabilirsiniz. Bu kitapta eksik kalan bilgileri kendi doğanızdan öğrenmeniz en sağlıklı yoldur.

Florya, Kasım 1989 **İlhan Güngören**

MEDİTASYON



Taisen Doshimaru
(– 1982)

MEDİTASYON NEDİR? NİÇİN YAPILIR?

Krişnamurti bir konuşmasında 'Meditasyon yaşamdaki en önemli konulardan biridir. Hiç kuşkunuz olmasın diplomalar almak için girilen sınavlardan daha önemlidir' diyor.(1) Çok kimseye bu sözler fazla inandırıcı gözükmeyebilir. Bu sözleri fazla abartılı bulabilir çok kimse. Ama şöyle düşünelim: Diplomalar insana ne kazandırıyor? Bir meslek, bir iş, saygın bir pozisyon, parasal güvence... Diplomalar insana yaşamın zorluklarıyla savaşmayı, yaşamı coşkuyla, kıvançla kucaklamayı, iç huzurunu, iç özgürlüğünü, mutlu olmanın yolunu yöntemini öğretebiliyor mu? Hayır! Eğer meditasyon yapmak bunları elde etmemize yardımcı oluyorsa sizce hangisi daha önemli? Yaşamasını öğrenmek mi? Bir ekmek parası ya da biraz daha fazlası için yapacağınız didişme de işinize yarayacak bir diploma mı? Belki

(1) Krişnamurti, *İç Özgürlük*, S. 158, Yol Yayınları, 1988

her ikisi de önemli diyorsunuz, ben de size katılıyorum. Yalnız şu var: Diplomalar peşinde koşarken de, ekmeğinizi kazanmak için didişirken de meditasyonun size kazandıracağı huzura, dinginliğe gerginliklerden arınmışlığa hayır diyemezsiniz elbette. Ne yaparsanız yapın yaptığınız işi huzurlu bir dinginlik içinde yapmak yaptığınız işin niteliğini yükseltecek, böyle bir ruh hali içinde olmak mutluluğunuza katkıda bulunacaktır. Belki bunlar da çok kimseye abartılı sözler gibi gelebilir. Belki birçok kimse 'Ben de meditasyon yaptım. Bu senin söylediklerinin hiç bir zaman gerçekleşmeyen bir sürü boş vaatten başka birşey olmadığını biliyorum.' diyecekler.

Aslında meditasyon'un bir başına herşeyi çözebilecek bir mucize olarak pazarlanmasının doğal sonucu olan bir tepki, bir karşı çıkış bu. Meditasyon içinde yaşadığımız kültürün değer yargılarından, dünya görüşünden farklı bir bakış açısıyla, bir felsefeyle birlikte yürütülmedikçe meditasyondan sonuç alma olasılığı azalıyor.

Beden egzersizleri yapan bir kimse eğer çalışmalarını düzenli bir biçimde sürdürürse eninde sonunda az ya da çok kaslarını güçlendirir, bedensel kıvraklığını ve becerisini artırır. Bu sonuca ulaşmak için yapması gereken tek şey düzenli bir biçimde beden egzersizleri yapmayı sürdürmesidir.

Meditasyon da bir oranda beden egzersizlerine benzetilebilir. Yalnız şöyle bir fark var. Meditasyonun bedensel ve zihinsel gerginlikleri gidermesi, bedende bir dinlenmişlik, zihinde huzurlu ve dingin bir ruh halinin oluşmasına yardımcı olması yeterli

değildir. Meditasyon zihinde ve bedende yeniden gerginlikler, gerilimler oluşmasına izin vermeyecek bir dünya görüşüyle, bir yaşam felsefesiyle birlikte yürütülmedikçe meditasyon yaparak bir yerlere varmak oldukça güçtür. Yarım saat ya da kırk beş dakika meditasyon yaparak dinginleştirdiğiniz zihninizi stres yaratacak bir düşünceyle meditasyon yapmaya başlamadan önceki durumundan daha da gergin bir duruma getirebilirsiniz. Hiç kuşkunuz olmasın zihninizde oluşacak gerginlik anında bedeninize de yansıyacaktır.

Yalnız hemen şunu da söyleyeyim, düşünce düzeyinden daha derinlere indiremediğiniz, varlığınızın bütünüyle özümleyemediğiniz bir felsefe ya da dünya görüşünün stres yapan düşüncelerle yapacağınız savaşta pek büyük bir yararı olacağını söylemek de güç. Onun için meditasyon böyle bir felsefe, böyle bir dünya görüşüyle birlikte, bir arada yürütülmelidir. Ancak meditasyonun yardımıyla stresli düşünceleri saf dışı bırakabilecek bir felsefenin, bir dünya görüşünün özümlenmesi kolaylaşabilir. Bu böyle olunca da yaptığınız meditasyonun etkinliği stres yapan düşüncelerle sıfırlanmış olmaz.

Meditasyondan sonuç alabilmek için meditasyon yapan kimsenin olağanüstü şeyler beklememesi, aşırı bir beklenti içinde olmaması da önemli bir noktadır. Ne vakit uçmaya başlıyorum, ya da aydınlanma olayı daha ne kadar gecikecek, ne vakit gerçekleşecek diye bir beklenti içinde olan bir kimsenin meditasyon'un yararlarından payını alma şansı azalır. Meditasyon bir çabayla değil, bedensel ve zihinsel gerginliklerden bir an önce kurtulmak

isteyen bir kimsenin ruh haliyle, örneğin sıcaktan bunalmış bir kimsenin kendini suya atması ya da yorgunluktan tükenmiş bir kimsenin kendini yatağa atmasındaki doğallıkla yapılmalıdır. Aranacak beklenecek şey, meditasyonun insana vermiş olduğu rahatlamışlık, dinlenmişlik, dinginlik, iç huzurudur. Eğer başka şeyler gelecekse onlar kendiliğinden, aranmadan, beklenmeden gelecektir.

Keyiflenip de kendi kendinize şarkı söylemeye başladığınız ya da kıvrak bir müziğin ahengine kendinizi kaptırıp dans etmeye başladığınız zaman bu yaptıklarınızdan bir yarar mı bekliyorsunuz? Gülüp söylediğiniz zaman gülüp söylemenin sağlığınızın düzelmesine yardımcı olacağını düşünerek mi bunu yapıyorsunuz? Bunları içinizden öyle geldiği için yapıyorsunuz. Ama bütün bunlar sizin sağlıklı ve dingin olmanıza yardımcı oluyor. İşte meditasyon da böyle; meditasyonu da bir yarar gözettiğiniz için değil meditasyonun size verdiği olağanüstü huzur ve dinlenmişliği özlediğiniz için yapıyorsunuz.

Meditasyon çok sayıda farklı kültürün içinden yüzyılımıza ulaşan bir uygulamadır. Budacı, Taocu, Hindu, Şaman, Sufi, Hasidik Musevi. Ortodoks Hıristiyan, Kızılderili meditasyon yöntemleri çok farklı ortamlardan ve kültürlerden geldikleri halde birbirlerine benzeyen pek çok ortak özellikleri içermektedir. Meditasyonun bütün bu kültürlerde çok eskilere uzanan bir geçmişi olduğunu biliyoruz. Gene bildiğimiz başka birşey son yirmi otuz yıla gelene kadar meditasyonun hep dinsel amaçlarla yapılagelmiş, hep dinsel ya da gizemci bir öğretinin gölge-

sinde yaşamış olması. Onun için de bu dinsel ya da gizemci öğretiler büyük oranda meditasyon yapan kimseleri stres yapan düşüncelere av olmaktan korumuş, dünyalık kaygılardan, tedirginliklerden meditasyon yapan kimseyi uzak tutabilmek için gerekli dünya görüşünü, yaşam biçemini benimsemesine yardımcı olmuş. Sufi 'Dünya malı dünyada kalır, Tanrının dediği olur.' Taocu 'Ne yaparsan yap Tao'nun yolundan çıkamazsın.' demiş. Budacı 'her türlü ıstırabın sorumluluğunu isteklere yükleyerek, Hindu bütün yaşam serüveninin *maya*, yani bir göz aldatmacası olduğunu, ciddiye alınmaması gerektiğini savunarak streslerin gerginliklerin tuzağına düşmekten kendilerini korumasını bilmişler.

Ama günümüzde durum farklı. İlk kez meditasyon bir dinsel inanç ve öğretiye bağlı olmadan, bütünüyle dinden bağımsız bir uygulama olarak, zihni ve bedeni gerginliklerden arındıran stresleri ve streslerin beden üzerindeki olumsuz etkisini gideren, bilinci büyüten, zihnin bilinçli kalma gücünü artıran, yaygın ve yoğun bir dikkatliliği geliştiren bir teknik olarak sunuluyor. Hatta daha da ileri gidip stres giderici niteliklerinin yanında zengin, güçlü ve ünlü olmamıza büyük katkısı olacağını savunarak müşteri toplama çabasında olanlar da yok değil.

Oysa işin içine beklentiler girdiği zaman daha önce de söylediğim gibi, giderileceği vaat edilen gerginlikler kışkırtılmış oluyor. Pazarlama yöntemleriyle meditasyonun satışa sunulması pek çok kim-

senin meditasyonu ciddiye almamasına yol açıyor.

Ben bu kitapta meditasyon konusundaki gerçekleri sunmaya çalıştım. Bu kitaptan meditasyon öğrenerek uçmaya başlayacağınızı size vaat edemem. Ben herkesin kolaylıkla öğrenip uygulayabileceği bir yöntem olarak meditasyonu okuyucuya tanıtmaya çalıştım. Zihinsel ve bedensel gerginliklerimizi gidermek, huzurlu, uyumlu ve mutlu bir yaşamı gerçekleştirmek, iç duyarlığımızı artırmak, iç potansiyelimizi açığa çıkarmak ve en önemlisi kendimizi bulmak, kendimiz olmak için meditasyon size büyük bir yardımcı olabilir. Hiç olmazsa başlangıçta bu kadarıyla yetinmelisiniz.

Burada şunu da söylemeliyim: Bütün ruhsal gerilimlerimizin başlıca nedeni olan hırslarla, tutkularla, aşırı isteklerle baş etmede meditasyon etkin bir araç olmakla birlikte hırsların, tutkuların tuzağından kurtulmak istemeyenlere de pek fazla yardımcı olamaz. Kısacası hırslarınızdan, tutkularınızdan kurtulmak istemiyor, sıkı sıkı onlara sarılıyorsanız meditasyondan elde edeceğiniz yarar sınırlı kalacaktır. Bir yandan siz gerginliklerinizi gidermeye çalışırken, öbür yandan hırslarınız, tutkularınız yeni yeni tedirginliklere, huzursuzluklara, onlar da gerginliklere yol açacaktır.

Hırslarınızı tutkularınızı bırakmalı mısınız ya da onlarla olan birlikteliğinizi sürdürmeli misiniz? Buna karar verebilmek için öncelikle hırsların tutkuların nedenini, niçinini araştırmalısınız. Niçin bütün bu hırslar tutkular? Bazı şeyleri elde etmek, kendi koyduğumuz hedeflere ulaşabilmek için ne-

den kendinizi böylesine yiyip bitiriyorsunuz? Bunların nedenini düşündüğünüz zaman açıklıkla ortaya çıkan bir gerçek var. Bunları ölesiye istiyorsunuz, çünkü bunları elde ettiğiniz zaman, bu hedeflere vardığınız zaman yaşamınızın daha güzel, daha anlamlı olacağını, bütün bu elde edeceğiniz şeylerin, ulaşacağınız hedeflerin mutluluğunuza katkıda bulunacağını sanıyorsunuz. Oysa deney onu gösteriyor ki tutkular, hırslar insanlara yalnızca, huzursuzluk, tedirginlik mutsuzluk getiriyor, hırslı tutkulu insanların hırslarının, tutkularının konusu olan isteklerini gerçekleştirmeleri de hiçbir şey değiştirmiyor, çünkü gerçekleşen isteklerin yerini yenileri alıyor. Onun için hem hırslarınızı tutkularınızı korumak, hem huzurlu mutlu olmak için meditasyon yapmak istiyorsanız ikisinin birden, ikisinin bir arada olamayacağını size söyleyebilirim. Bunu delik bir kovada su saklamaya çalışmaya benzetebiliriz.

Burada şunu bir kez daha belirtmeliyim: Bizim yaşamımızı olması gerektiği gibi huzur ve mutluluk yerine bir karabasana çeviren üç temel kötülük, hırslar, nefretler ve gerçeğin olduğundan farklı bir biçimde algılanmasına yol açan yanılgılardır. Gerçeğin olduğundan farklı bir biçimde algılanmasının nedeniyse hevesler, istekler, ön yargılar, yanlış çağrışımlar, gerçekçi olmayan duygusal değerlendirmelerdir. Biz, olan dünyada değil de kafamızın yaratısı olan gerçekdışı bir dünyada yaşıyoruz. Bütün sürtüşmelerin, çelişkilerin ve bunların sonucu olan tedirginliklerin, huzursuzlukların nedeni de işte bu!.. Meditasyon gerçek dünyaya gözlerimizi açma-

ya yardımcı olabilir, ama biz gözlerimizi açmak istemiyorsak, gözlerimizi açmamakta direniyorsak bunu bir başına yapabilir mi? Bu önemli bir soru. Ben yapabileceğini sanmıyorum. Meditasyonun neyi yapabilip, neyi yapamayacağına karar vermeden önce 'Meditasyon nedir?' onu inceleyelim. Meditasyonun tanımını hep dışa yönelttiğimiz dikkatimizi, kendi içimize, kendi bedenimize, bedensel bütünlüğümüze, zihinsel etkinliklerimiz de içinde olmak üzere içimizde olup bitenlere yöneltmek diye yapabiliriz belki. Meditasyon yaparak kendi bütünlüğümüzü, derinliğimizi keşfedebilir, iç zenginliklerimize ulaşabilir, onları gün ışığına çıkarabiliriz. Bunların hepsinden önde de meditasyon zihinsel ve bedensel gerginlikleri gidermede son derece etkili bir yardımcıdır.

Baştan şunu söyleyeyim, meditasyon size sizde zaten var olmayan hiç birşeyi veremez. Yapabileceği tek şey sizin kendi içinize dönüp oradaki kaynakları bulmanızı, içinizdeki değerli şeyleri ortaya çıkarmanızı kolaylaştırmasıdır. Meditasyon yapmak, tam olarak yaşamak, yaşadığının farkında olmak demektir. Tüm dikkatinizi içinize yöneltmeden yaşadığınızın nasıl farkında olabilirsiniz ki? Bunun için de meditasyon yapmayan kimse tam olarak yaşamıyor diyebiliriz. Çünkü yaşadığının tam olarak duyarlığında değildir. Zihni yaşadığının farkındalığı üzerinde değil de anlamsız bir yığın ayrıntı üzerinde, oradan oraya dolaşmaktadır. Yaşamak, varolduğunun, nefes alıp verdiğinin, bedensel ve ruhsal bütünlüğünün farkında olmaktır. Böyle bir farkındalığı ve duyarlığı da ancak medi-

tasyon yaparak kazanabilirsiniz. Onun için meditasyon yapmayan kimsenin yaşamın ana damarının, atar damarının dışında olduğunu söyleyebilirsiniz.

Aslında meditasyon yaparak elde edeceğimiz, ya da açığa çıkarabileceğimiz değerler üzerinde çok fazla şey söylemek istemiyorum çünkü ortaya çıkacağı vaat edilen şeylerin beklentisinin meditasyonun etkinliğini azaltacağından çekiniyorum. Beklentinin olduğu yerde bir ikirciklenme olur, aşırı bir özdenetim meditasyonun asıl amacı olan dinginliğe zarar verebilir. Ama gene de bir yolculuğa çıkacak kimsenin gidip göreceği yerler konusunda kabataslak bir planı olması gerektiğini söyleyebilirsiniz. Günümüzde hiç kimse nereye gideceğini nerelerde kalacağını bilmeden yolculuğa çıkmak istemiyor. Ama gene de yolculuğun en zevkli yanı yolculukta karşılaşacağınız sürprizler, yolculukta karşınıza çıkacak beklenmedik olaylar ve manzaralardır. Bu serüven duygusu olmazsa, ve korunmazsa gezi güzelliğinin önemli bir bölümünü yitirmiş olur.

Meditasyon bir yolculuktur ve bu yolculuğun başlıca amacı kendinizi bulmak, kendinizle tanışmak, kendiniz olmaktır. Belki içinizde 'Ben zaten kendimi tanıyorum. Kendimi bulmam, kendimi tanımam için meditasyon yapmama gerek yok.' diyecekler çıkabilir. Ama böyle diyenler, böyle düşünenler kendilerini hiç tanımıyanlar, kendilerini tanımadıklarından habersiz, kendi derinliklerinden, kendi çelişkilerinden habersiz, son derece yüzeysel bir yaşamı sürükleyenlerdir. Şurasını da söyleyeyim, meditasyon yaparak kolaylıkla kendinizi bu-

lacağınız, kendinizle tanışacağınızı kendiniz olmayı başaracağınızı sanmanız da büyük bir yanılgı olur. Belki yukarda yazdıklarımı şöyle düzeltmeliyim: Meditasyon kendinizle ilgili bazı özellikleri farketmenize ve kendinize karşı daha hoşgörülü olmanıza yardımcı olacaktır. Bu sözlerimi biraz daha açmaya çalışayım. Hepimiz toplum bizi öyle olmaya özendirdiği için olmadığımız bir insanı oynuyoruz. Belki meditasyon yaparak oynadığımız insan olmadığımızı bir dereceye kadar görebileceğiz. Oynadığımız insanı çıkartamıyacağımız bir biçimde derimizin içine yerleştirmişsek belki ne kadar meditasyon yaparsak yapalım oynadığımız insan olmadığımızı göremeyeceğiz ya da buraya gelmemiz çok uzun bir zaman alacak. Meditasyon yaparak elde edeceğimiz şey konusunda herşeyden önce yetingen olmalıyız. Eğer meditasyon yapmanın binlerce yıldan beri denenmiş, etkinliği saptanmış yöntemlerinden birini uygularsak bir bedensel duyarlık ve bedensel gerginliklerin giderilmiş olmasından kaynaklanan bir zihinsel sükûnet ve dinginlik elde edebileceğimizi umabiliriz. Bunun böyle olması da ondan sonra varılabilecek, ulaşılabilecek şeylerin başlangıcı olabilir. Ancak zihnimizde bu sükûnet ve dinginliğin olabilmesi daha önce de söylediğim gibi zihnimizi stres yaratan düşüncelerden uzak tutabilmemize bağlıdır. Onun için meditasyona mekanik bir şeymiş gibi bakmamalıyız. Yalnız bu konunun bir boyutu daha var: Bir olay ya da bir düşünce her zaman üzerimizde aynı etkiyi yapmaz. Bazan sinirlerimiz olumsuz düşünceye daha dayanıklı, daha dirençlidir: Daha bir katlanma gücüyle baka-

rız olaylara ve düşüncelere; bazen birden tepki gösterir, birden kendimizi son derece derin bir üzüntüye, paniğe, öfkeye kaptırırız. Böyle bir durumda tepkimizin nasıl gelişeceğini önceden kestirmek mümkün değildir. Çünkü buna karar veren biz değiliz. Buna sinir sistemimizin o andaki durumu karar veriyor. Sinirlerimiz ard arda gelen bir yığın aksilikler sonucu son derece gergin bir durumdayken normal koşullarda bizi pek fazla kızdırmayacak bir olay öfkeden kudurtabiliyor. Çok kez bu gibi durumları 'bardağı taşıran son damla' diye tanımlarız. Onun için sinirlerimizi gevşetmeyi, yatıştırmayı bilmemiz çok önemli birşey... Meditasyon bu kadarını bile başarıyorsa bunun için meditasyon yapmaya değer.

Hepimizin bildiği gibi zihindeki olumsuz düşünceler bedenimizde de olumsuz yansımalara neden oluyor. Neler mi oluyor? Örneğin başımıza bir ağrı giriyor, boğazımız tıkanır gibi oluyor, ağzımızın içinde tükürüğümüz kuruyor, kalbimiz sıkışıyor, nefessiz kalacak derecede soluğumuzu tutuyoruz, ya da burnumuzdan soluyoruz. Dizimizin bağı çözülüyor, iştahımız kaçıyor, yüzümüz kıpkırmızı oluyor ya da betimiz benzimiz soluyor, midemize ağrılar giriyor, bazan bağırsaklarımıza kramplar giriyor, bağırsaklarımız bozuluyor, hemen bağırsaklarımızı boşaltma ya da işeme durumunda kalıyoruz. Bunlar gözlemlediğimiz etki ve tepkiler, ya gözlemleyemediklerimiz? Bugün pek çok tıp adamı bütün organ bozukluklarının ruhsal nedenlerden kaynaklanan çalışma bozuklukları olduğunu iddia ediyor. Bu Batı tıp biliminde öncü bir yaklaşım ama

bu yaklaşımın Çin'de beş bin yıllık bir geçmişi olduğunu söyleyebiliriz. İşte buna bir kanıt. Han soyu döneminden kalma, yani iki bin yıldan ya biraz eski ya da biraz yeni bir metinde (2) günümüzden beş bin yıl önce yaşadığı söylenen efsaneleşmiş Sarı imparator Huang Ti'yle tıp danışmanı Ki P'ai arasında şöyle bir konuşma geçtiğinden söz ediliyor. Huang Ti, Ki P'ai'a soruyor: 'Düşünceler ve duyguların beden üzerinde etkisi olur mu? Bir kimsenin bir yandan mutsuz ama bir yandan da sağlıklı olabilmesi mümkün mü?' Ki P'ai'ın cevabı şöyle: 'İster olumlu olsun, ister olumsuz olsun her düşünce beden üzerinde birtakım etkiler yapar. Neş'e, dinginlik, bedendeki sağlıklılığı artırır, bedeni güçlendirir. Kızgınlık, korku, üzüntü beden üzerinde kötü etkiler yapar. Hastanın yalnızca bedensel hastalığını iyileştirmeye çalışmak yanlıştır. önce hastanın ruhsal durumunu düzeltmeye çalışmaktan başlamak gereklidir'. Çinlilerin bundan beş bin yıl önce farkettikleri gibi bedenle zihin arasındaki bu ilişki iki taraflı çalışmaktadır. Zihindeki olumsuz düşünceler, olumsuz duygular iç organlarda çalışma bozuklukları yaparken bedensel gerginlikler, organlardaki çalışma bozuklukları da zihindeki olumsuz tutumların, olumsuz düşünce ve duyguların çoğalmasına yol açıyor, sonuçta zihindeki gerginlikler bedendeki gerginliklerin ve çalışma bozukluklarının ve bedendeki gerginlikler, ve çalışma bozuklukları da zihindeki gerginliklerin ve olumsuz düşünce ve duyguların giderek artmasına ortam hazırlamış oluyor. Böylelikle bir kısır döngünün içinde insan gide-

(2) Han soyu İÖ 206 İS 220 tarihleri arasında Çin'de egemen olmuştur.

rek daha mutsuz, daha gergin ve daha sağlıksız oluyor. Sonunda ya yıkılmış bir sinir sistemi ya da ölümcül bir sağlık sorunuyla bu çıkmaz noktalanıyor.

Böyle bir çıkmazdan, böyle bir açmazdan nasıl kurtarabiliriz kendimizi. Bir yerden, bir yerden kendimizi gevşetmeye başlamamız gerekmiyor mu? Ya bedensel gerginliğimizi giderecek bir yöntem, ya da zihnimizi olumsuz düşüncelerden kurtaracak bir yöntem... Ya ikisini bir arada yapabilecek bir yöntem olsa böylesi daha iyi olmaz mıydı? İşte meditasyon böyle bir yöntem... Bir yandan bedensel gerginlikleri giderirken, bir yandan da zihindeki gerginlikleri giderip olumsuz düşünceleri zihinden uzaklaştıran bir yöntem...

Kuşkusuz meditasyona bir gevşeme egzersizi, bir gerginlikleri giderme egzersizi olarak bakmak yanlış olur ama meditasyonun getireceği başka şeyler, bedensel ve zihinsel gerginlikler giderilmedikçe ortaya çıkamıyor. Gerginlikler giderilemedikçe ya da sürdükçe meditasyonun başka yararlarından söz etmek gerçekçi olmaz. Demek istediğim şu: Birisi çıksa da 'Ben gerçi meditasyon yaparak bedensel ve zihinsel gerginlikleri gideremedim ama buna karşın, şu ve bu yetilerimi geliştirdim örneğin zihnimde bir açılma oldu ya da yoğunlaşma gücümü geliştirdim.' dese bu sözleri ciddiye almak bir hayli güç olacaktır. Çünkü meditasyon yaparak gerginlikler giderilmedikçe meditasyondan olumlu bir sonuç alınması olanak dışıdır. Öteki kapıları açan anahtar gerginliklerin giderilmesidir.

Burada gevşeme sözcüğünü kullanmayıp dolambaçlı biçimde gerginliklerin, gerilimlerin giderilmesi diye sözü uzatmamın nedeninin bir açıklamasını yapmak istiyorum. Gevşeme sözcüğünün yanlış çağrışımlara yol açacağından korktuğum için gerginliklerin, gerilimlerin giderilmesi gibi sözcükler kullandım. Gevşeme deyince çok kimse şöyle bir kendini bırakmışlık, laçkalık, yerçekimine kendini koyuvermişlik diye düşünebilir. Oysa yerçekiminin etkisini azaltmanın bir yolu daha vardır. Dimdik durmak, dimdik oturmak. Bitkileri düşünün, ağaçları düşünün nasıl yer çekiminin etkisini en aza indirmek için dik bir gövde, dik bir sap üzerinde büyür gelişirler..

Meditasyonun nasıl yapılacağını açıklarken kuşkusuz bu konuya geri döneceğiz. Burada bir yanlış anlamayı önlemek için bu konuya değindim. Gerginliklerin giderilmesinden söz ettiğim zaman gerginliklerden kaynaklanan organlarımızdaki bütün çalışma bozukluklarını yok edip tüm yaşamsal etkinliklerimizin en sağlıklı bir biçimde yürümesini sağlayacak oranda bir gerilimin gerekliliğine vurgu yapmak istiyorum. Yukarda anlatmak istediğim şey olumsuz ve sağlıksız gerginlikler ve gerilimler. Yoksa elbet bütün yaşamsal işlevlerimizin gereği gibi yürüyebilmesinin gerektirdiği bir gerilimin gerekliliği tartışılmaz. Bir zamanlar saadet hapı diye adlandırılan kas gevşetici tabletler yaygın bir biçimde kullanılıyordu. Sonuç tam bir laçkalıktı. Ya da büyük ruhsal şoklarla sinir sisteminin taşıyamıyacağı kadar ağır felaketlerle karşılaşan kimselerde bir noktadan sonra beden o kadar gerili-

mi taşıyamaz olur. Çok defa bu durumu sinirleri boşandı diye tanımlamaya çalışırız. Elbet bu türlü bir gevşeme değil. Bedenimiz dimdik ve bütün yaşamsal etkinliklerimizin en verimli bir biçimde yürümesine ve özellikle bilincimizin bir bıçak gibi keskin olarak kalabilmesine yetecek bir gerilimin olması da zorunlu.

Genellikle meditasyonun, özellikle Budacı meditasyonun meditasyon yapan kimseye kazandıracağı önemli bir yetenek uzun süre dikkatli kalabilme, uzun süre dikkatini ayakta tutabilme yeteneğidir. Meditasyon yapan kimse öncelikle dikkatini bedeni üzerine yöneltir. Gerek bedeni, gerek örneğin nefes alış verişi gibi bedensel işlevleri üzerinde yaygın bir dikkatliliği sürdürür. Belki bu durumu, bu yaygın dikkatliliği ifade etmek için farkındalık demek daha doğru olacak. Buda bu yaygın dikkatliliğin, bu farkındalığın nirvanaya götüren tek yol (*ekayana masga*) olduğunu söylüyordu. Başka yol yoktur diye de farkındalık üzerine vurgu yapıyordu(3)

Bu farkındalık yalnız bedensel gerginliklerin farkına varılıp giderilmesinde etkili olmakla kalmıyor, farkındalık daha boyutlu bir yaşamın kapısını açıyor. Farkındalık bilincimizi büyütüyor. Şimdiye kadar farkında olmadığımız, bilincinde olmadığımız bin bir ayrıntı bilincimize ulaşıyor. Pek çok şey kültürümüz izin vermediği için, örneğin bunlar dinsel tabuların düşünülmesini, fark edilmesini yasakladığı konularsa, ya da sıkı sıkı bağlı olduğu-

(3) Nyanaponika Thera, *Satipatthana, The Heart of Buddhist Meditation*, Rider and Co. GB, 1962

muz ahlak kurallarına ters düşüyorsa, ya da mantığımızla, aklımızla çelişiyorsa, aklın hergünkü sınırlarını aşan konularsa, bütün bunlar bilincimizin, farkındalığımızın dışında kalan konulardır ama bunların hepsinden daha çok alışılmış, kanıksanmış şeyler bilincimize bir süre sonra ulaşmamaya başlarlar. Bir örnek mi? Caddeye yakın oturanlar bir süre sonra otomobillerin yaptığı uğultuyu, korna seslerini özel bir biçimde kulak vermedikçe duymamaya başlar. Bunun gibi tren yolunda oturanlar tren seslerini duymazlar, hergün gördüğümüz insanların yüzleri ayrıntılı olarak bilincimize ulaşmaz. Sonunda hergünkü yaşamımızdan kafamıza aldığımız gerekli notlardan bir dünya yaratırız ve gerçek dünyada değil de gereği kadarıyla kafamızda yarattığımız bir dünyada yaşamaya başlarız. Gerekli olmayan ilgimizi çekmeyen hiç birşey bilincimize ulaşmamaya başlar. Kafamız rasgele karma karışık düşüncelerin istilası altındadır. Bu konuda elbet söylenecek çok şey var amma farkındalığımızın böylesine acınacak durumda olmasının başlıca nedeni zihnimizin gereksiz düşüncelerle, tedirginliklerle, kaygılarla dolup taşmasıdır. Bütün bu düşünceler öylesine dolduruyorlar ki zihnimizi, böyle bir zihinde farkındalığa yer kalmıyor. Onun için de bir kere zihnimiz durulmaya başlayınca kendi bedensel bütünlüğümüzün yanında pek çok şeyi de görmeye, daha evvel gözümüzden kaçmış olan ayrıntılar bilincimize ulaşmaya başlıyor. Böylesine çevremizi ayrıntılı görmek daha geniş bir bakış açısı kazandırıyor bize. O güne kadar farkedemediğimiz ilişkileri de görmeye anlamaya başlı-

yoruz. O her gün yaşadığımız dünyadayız ama gene de o hergünkü dünyamızdan ne kadar farklı ne kadar boyutlu ve gerçek olduğu için de, bize yaşadığımızı fark ettirdiği için de ne kadar güzel bir dünya bu! Bir çok gizemci böylesine hergünkü yaşamlarındaki, dünyalarından farklı bir dünya için büyülü gizemli bir dünya demekten kendilerini alamıyorlar. İşte meditasyon bu gizemli dünyanın kapılarını açan anahtarı elinde tutuyor. Bunu yapmak için kullandığı iki yöntem var. Meditasyonun zihnimizde bir durulmaya yol açmasının sonucunda farkındalığın kendiliğinden ortaya çıkması, ikincisi meditasyon yaparken örneğin nefes alış verişi gibi ya da mantra gibi bir konunun sürekli izlenmeye çalışılmasının uzun süre bilinçli kalma alışkanlığını, farkındalığı geliştirmesi.

Evet bu farkındalık ve bu farkındalığın geliştirilmesi meditasyonun yaşamımızı daha boyutlu, yaşanmaya daha değerli yapmakta ki büyük katkısıdır.

Meditasyon yapmaya başlar başlamaz bu yaygın dikkatliliğin, bu farkındalığın bir günde ortaya çıkabileceğini sanmak elbet bir yanılgıdır. Dikkatinizi, farkındalığınızı geliştirmeniz uzunca bir zaman alabilir hatta meditasyona başladıktan yıllar sonra bile hâlâ gitmeniz gereken pek çok yol kaldığını göreceksiniz. Bazan gittiğiniz yolları gerisin geri döndüğünüz de olacak. Yalnız şu var uzun bir yolculuğa çıkmak için öncelikle ilk adımı atmalısınız. Her geçen gün dikkatinizin, farkındalığınızın geliştiğini görerek bu yolda adım adım ilerleyeceksiniz. Her insanın sayısız olanakları ama bunları

geliştirmek için sınırlı bir zamanı vardır. Tüm yeteneklerimizi yeteneklerimizin sınırlarına kadar geliştirmemize 24 saatlik gün ve 60-70 yıllık bir ömür yetmeyebilir. Ama bir yeteneğimiz var ki onun geliştirilmesi her alan ve doğrultudaki yeteneklerimizin açığa çıkmasına, gelişmesine katkıda bulunuyor. Hiç kuşkusuz bu yeteneğimiz farkındalık ya da yaygın dikkatliliktir. Budacıların *satipatthana* adını verdikleri fark gözetmeden ayırt etmeden ve bunun için özel bir çaba harcamadan herşeyin, tüm ayrıntılarıyla, herşeyin bilişinde ayırdında olmaktır.

Bir gün halktan biri zen ustası İkkyu'ya (1394-1481) 'Ustam en yüce bilgeliğin temel kurallarını bu kağıda yazıver' deyince İkkyu hemen fırçasını alıp kâğıda 'Dikkat' diye yazmış. Adam 'Hepsi bu mu? Başka bir şey yok mu?' diye sorunca bu kez fırçayı eline alıp 'Dikkat. Dikkat' diye iki kez yazmış. Adam biraz can sıkıntısıyla 'Bu yazdığında öyle ince bir anlam, fazla bir derinlik göremiyorum.' deyince fırçasını eline alıp bu sefer 'Dikkat. Dikkat. Dikkat.' diye üç kez yazmış. (4) İşte yaşamımıza boyut, derinlik güzellik getirecek olan şey mutluluğa tüm güzelliklere, nirvanaya götüren yolun tek kapısı bu *satipatthana*, ya da yaygın dikkat ya da farkındalık ve bu yetimizi büyütmenin geliştirmenin eğitmenin yöntemi de meditasyondur.

Bu yaygın dikkatliliğin sonunda zihnimize yönelmesi doğaldır. Zihnimizi izlemeye başlayınca da

(4) Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen*.Anchor Press/Daublday New York. 1980.S. 10-11.

zihnimizle tanışmaya başlarız. Zihnimizi izlemeye başlayınca da zihnimizin içinde, nasıl çelişkili, karma karışık düşünceleri barındırdığını fark etmeye başlarız. Ben her zaman zihnimizi içinde bir kör dövüşünün sürüp gittiği bir karanlık odaya benzetirim. Sanki bir odada kavga çıkmış da birisinin attığı sandalye tavandaki lambayı aşağı indirmiş. Oda karanlığa gönülmüş, o ona, öteki ötekine vuruyor, kavga olanca hızıyla sürüyor ama kimse kim dost, kim düşman, ya da kim kendisinden yana kim karşısında bilemiyor. Bir kör dövüşüdür gidiyor. İşte zihnimizin durumu buna benziyor. Bunun için de korkular, kaygılar tedirginlikler sürüp gidiyor. Diyelim ki birisi o sırada bir mum yakıyor. Siz de o zaman kim dost kim düşman görüyorsunuz ya da daha şaşırtıcı bir manzarayla karşılaşıyorsunuz. Bir bakıyorsunuz karanlıkta size karşıt, size düşman olanların hepsi kaçmış gitmiş kavga sizinle olanlar, sizin yanınızda olanlar arasında sürüp gidiyor. Farkediyorsunuz ki içinizdeki kızgınlıkları, nefretleri, kırgınlıkları sizden yana olanlara yöneltmişsiniz. Hemen şunu söyleyeyim zihnimizi izlemeye, zihnimizi sanki bir seyirciymiş gibi zihnin işine karışmadan izlemeye başlamadıkça dostu düşmanı görmemize bizden yana olanlarla bizim karşımızda olanları ayırt etmemize yardımcı olacak mumu yakamıyoruz. Çok kez sizi seven sizin de sevdiğiniz kimseleri kırıyorsunuz, söylemek istemediğiniz şeyler ağzımızdan çıkıveriyor, Siz zihninizi yönettiğinizi sanıyorsunuz ama gerçekte zihniniz içinde bitmez tükenmez bir kör dövüşünün sürdüğü karanlık odadan yöneltiliyor. İnsanların kendi zihinlerini

tanımamalarının başlıca nedeni kendi zihinlerini tanımak istememeleri, kendi zihinleriyle tanışmaktan çekinmeleridir. İnsanların büyük çoğunluğu zihinleriyle tanışmaktan korkarlar, bir an bile zihinleriyle başbaşa kalmamak için neler yapmazlarki... Hemen radyoyu ya da televizyonu açarlar, yahut ellerine bir kitap ya da gazete alırlar, hemen telefonla bir arkadaşlarını ararlar bunu da yapamazlarsa çekmecelerini düzeltmeye başlarlar. Kendileriyle başbaşa kalmak ölesiye korkutur onları.. İşte meditasyonun amacı zihninizle tanışmak, zihninizle barışmaktır. Meditasyon yaparken zihninizle başbaşa kalır, zihninizle hesaplaşmak fırsatını bulursunuz. Zihninizdeki kargaşa yatışmaya zihniniz durulmaya başlayınca işte kör dövüşünün sürüp gittiği karanlık odada bir ışık yakmış olursunuz.

Yalnız şu kadarını söyleyeyim. Hergünkü koşullarda zihninizle başbaşa kalınca zihninizle didişmeye başlıyorsunuz. Düşüncelerinizle duygularınızla boğuşmaya başlıyorsunuz, düşüncelerinizi inceliyor kafanızda çeşitli biçimlere sokmak için yoğuruyorsunuz, böyle yapmanız da tedirginliğinizi artırıyor, anlamsız pişmanlıklar giderek sizi mutsuz, huzursuz ediyor. İşte onun için de zihninizle yalnız kalmak sizi böylesine ürkütüyor. Meditasyon yapmaya karar verenler bile meditasyonu zihinleriyle tanışmadan yapmaya çalışıyorlar. İstiyorlar ki bir meditasyon tekniği, ya da ünlü bir öğretmen, bir guru harikalar yaratsın, o kendiyle tanışmanın, kendiyle yüzleşmenin sıkıntılarına, bu güç yolculuğun zorluklarına katlanmadan şu ay-

dınlanma mı, yoksa aşkınlık mı, ermişlik mi diyelim o olağanüstü olay kendiliğinden zahmetsizce oluversin.

Robert E. Ornstein, *Bilincin Ruhbilimi* (5) adlı kitabında bir kaç arkadaşının ününü duydukları bir guru'yla buluşmak için nasıl uzun ve yorucu bir yolculuğa katlandıklarını anlatıyor. Arkadaşları büyük umutlarla Hindistana uçmak için ucuz bir çarter uçağı buluyorlar. Otostopla uçağın kalkacağı şehre geliyorlar. Hindistan'a vardıktan sonra da yorucu bir yolculuk yaparak günlerce güç koşullarda yürüyerek Himalaya'larda guru'nun yaşadığı aşramı buluyorlar. Bir süre yorgunluklarını dinlendirdikten sonra guru'nun huzuruna çıkarılıyorlar. Böyle masraflı ve yorucu bir yolculuğa katlanmanın en sonunda artık ödülünü alacaklarını umuyorlar. Guru'nun onları gizemli bir törenle aydınlatacağını düşünüyorlar. Belki guru bizi birkaç dakikaya kadar gizemli bir dünyanın eşiğinden atlatacak.' diye bir beklenti içindeler. Ama işler umdukları gibi olmuyor. Onlar guru'ya oraya varmak için katlandıkları bütün güçlükleri ve umut ve beklentilerini anlattıktan sonra guru'nun söylediği şey şu oluyor: 'Yüzünüz duvara dönük oturun, nefesinizi bir'den on'a, gene bir'den on'a sayın.'

Zaten bildikleri bir tekniği öğrenmek için bunca zor ve güçlüğe katlanmış olmaları onlar için büyük bir düşkırıklığı olmuş ama gene de çok önemli bir ders almışlar. İnsanın kendisiyle tanışmadan, zihniyle tanışmadan gidilecek kestirme bir yol olmadı-

(5) Robert E. Ornstein The Psychology of Consciousness. Penguin Books, 1972, S. 122

ğını öğrenmişler böylelikle. Şu var, meditasyon yaparak bir yere ulaşılacağını, bir yere varılacağını sanmak da bir yanılgıdır. Aydınlanma dediğimiz olay varılacak yer, ulaşılacak bir hedef olmadığını anlayıp BURADA ve BU ANDA yaşamasını öğrenmektir.

Buda bütün dinleri ve felsefeleri incelemiş ama onu hiçbirisi doyurmamış. Aydınlandığı zaman bakmış ki bedeni de, zihni de BURADA ve BU ANDA. Eğer bedenimiz de zihnimiz de BURADA ve BU ANDA değillerse başka yerlerde geziyorlar demektir. Böyle birşeyse ancak uykuda olabilir. Bu bir tür uyurgezerliktir, ayakta düş görmektir. Oysa meditasyon yapmanın amacı uyanmaktır.

Meditasyon yapan herkesin aynı şeyleri bulacağını, aynı şeyleri gerçekleştireceğini düşünmek yanlış olur. Gene meditasyon yaparak zaten sizde olmayan bir şeyi bulacağınızı ya da sizde olmayan bir şeyi elde edeceğinizi sanmanız da yanlış olur. Meditasyon yaparak iyi bir insan olmuşsunuz, olmamışsınız bu da konumuzun dışında. Meditasyon yaparak zihninizi dinginleştirebiliyor musunuz ve bu dinginliği koruyabiliyor musunuz? Önemli olan işte burası.

Bizim bu kitapta inceleyeceğimiz meditasyon, amacı bir şey düşünmek, bir konu üzerinde derin derin düşünceye dalmak anlamında bir meditasyon değildir. Sonunda zihinden bütün düşünceler uzaklaşana kadar zihinde hiç bir düşünce kalmayıncaya kadar zihni sakinleştirmektir. Ya da zihni öylesine rahat bırakmaktır ki düşünceler sizin hiç bir çabanız olmadan, mademki öyleyse gibi mantıksal zo-

runlukların sonucu olarak değil de doğaçlama yoluyla, sezgisel bir biçimde zihne gelsin ve kendiliğinden gitsin. Çok kimse meditasyonun sizi benlikten, bencillikten kurtarmayı amaçladığını söyleyecektir. Benlikten, bencillikten kurtulma, kurtarılma sözleri pek çoğumuza yeterince açık ve anlamlı gözükmeyebilir. Bence amaç benliği yok etmekten önde yargılarımızı, vargılarımızı benliğin, bencilliğin zorbalığından kurtarmaktır. Sonradan üstümüze giydirilmiş yapma benliğimizin altındaki gerçek kimliğimizin, gerçek benliğimizin ortaya çıkmasına izin vermektir, hiçbir beklenti içinde olmadan, hatta gerçek kimliğinin, benliğinin ortaya çıkmasını da beklemeden zihindeki durulmanın, o iç suskunluğun mucizesini yaşamaktır.

'Nasıl Meditasyon Yapılır' (How to Meditate) adlı ünlü bir kitap yazmış olan psikoterapist Lawrence Le Shan (6) niçin meditasyon yapıyoruz sorusuna bir boyut daha getiriyor. Şöyle diyor: "Bundan bir kaç yıl önce bir küçük bilimsel toplantıya katılmıştım. Toplantıya katılanların hepsi düzenli bir biçimde hergün meditasyon yapan kimselerdi. Dört gün süren toplantı sırasında her biri ayrı ayrı uzun uzun nasıl meditasyon yaptıklarını anlatmışlardı. Ben de toplantının sonuna doğru niçin meditasyon yaptıkları konusunda onlardan açıklama istedim. Hepsinin yanıtları farklıydı. Hepimiz bu yanıtların yeterince açıklayıcı olmadığını ve soruyu tam olarak karşılıklandırmadığını fark ediyorduk. İçlerinden birisi "Sanki insanın evine geri dönmesi gibi

(6) Lawrence Le Shan *How To Meditate*, S. I, Bantam Books, New York, 1974

birşey bu." dedi. Bu yanıttan sonra herkes sustu ve birer birer başlarını indirip kaldırarak onayladıklarını belli ettiler. Niçin'i daha fazla deşmeye gerek kalmamıştı böylece.'

'Niçin meditasyon yapıyoruz? sorusuna meditasyonla ilgili olarak yazılmış kitaplarda sık sık karşılaşırız. "Bir zamanlar tam olarak ne olduğunu bilmeden bizde var olupta hayal meyal anımsadığımız ve nerede ve nasıl yitirdiğimizi de bilemediğimiz birşeylere yeniden kavuşmak, onları geri almak, insan olarak olanaklarımızın daha büyük bölümünü kullanabilmek ya da daha çok sevebilmek, ya da daha çok kıvanç coşku duyabilmek, ya da evrenin ayrılmaz bütünlüğünün bir parçası olduğumuzun bilişine ulaşabilmek, ya da gerçeği daha etkin bir biçimde görebilmek ve gerçeğe uyumlu bir biçimde davranabilmek için meditasyon yapıyoruz."

'Biz meditasyonda yol aldıkça yukarda sıraladığım bütün bu şeylerin tek bir amaç olduğunu daha iyi anlıyoruz. Hepsi yitirmiş olupta geri almaya çalıştığımız birşeyler. Bunu anlatmak için ruhbilinci Max Wertheimer erişkin insanların tanımını "Bozulmuş, yitik çocuklar" diye yapıyor.'

'Tam olarak insan olabilmek, Tam olarak insan olmanın anlamı her neyse, tam olarak insan olmak neyi gerektiriyorsa, insan olmanın gereklerini, olanaklarını sonuna kadar kullanabilmek... Meditasyon bizi bu amaca yaklaştırmak için yapılıyor.'

'İnsanların olduklarından daha fazlasını olmak, yaşadıklarından daha iyisini yaşamak, duygu ve yaşantılarını daha etkin ve daha verimli yap-

mak, insanlarla ilişkilerimizde daha içtenlikli olmak, başkalarına karşı hissettiğimiz kuşkuların, huzursuzlukların düşmanlıkların üstesinden gelmek için yapılır. İnsanın gelişmesinde sevmek gibi güzellikleri algılayıp tadına varmak gibi konularda daha fazlası olamaz diyebileceğimiz bir sınır çizgisi yoktur. Meditasyonda bir süreci sürdürme çabası içindeyiz. Sonuna varamayacağımızı baştan bildiğimiz bir arayışı sürdürüyoruz meditasyon yaparak!'

Meditasyonun çağımıza gelene dek hep yaşamını dinlerin ve gizemci öğretilerin gölgesinde sürdürmüş olduğunu söylemiştim. Ben bugün için durumun değiştiğini savunuyorum ama pek çok kimsenin bakış açısından meditasyon yapan kimse istese de istemese de eninde sonunda gizemci yaşantıyı gerçekleştirecektir. Kuşkusuz bu bakış açısı bir olayın, bir durumun farklı bir biçimde yorumlanmasının sonucudur. Böyle düşünenlerin, olayı ve durumu böyle yorumlayanların dayanakları meditasyonun hergünkü yaşamımızdaki bilinç durumundan farklı bir ruh ve bilinç durumuna geçmemizi sağlamasıdır. Meditasyonun bireysel varlığımızı aşan daha kapsamlı, daha bütüncül bir boyut katmasıdır bilincimize. Günlük sorunların, günlük yaşamın getirdiği itiş kakıştan kaynaklanan kaygıların, tedirginliklerin üstünden ve ötesinden bakma olasılığı veren böyle bir boyut, böyle bir ruh ve bilinç durumu bu kimseler açısından dinsel ya da gizemci diye nitelendiriliyor. Oysa bugün ruh ve beden sağlığını iyileştirmek gerginlikleri gidermek için ya da ruh sağaltımı (psikoterapi) için benzer bi-

linç ve ruhsal durumlara geçişi sağlayacak yöntem ve yaklaşımlar uygulanmaktadır. Gizemci yaşantı ve gerginliklerden arındırılmış, gerilimlerin giderilmiş olduğu bir beden öyle sanıldığı gibi birbirlerinden çok farklı şeyler değildir. Gizemci yaşantı meditasyon yaparak bedende ve zihinde gerilimlerin giderilmiş olmasından kaynaklanan dinginliğin ve durulmuşluğun sonucu olan ruhsal durumun bir yorumundan başka birşey değildir. Herkes bu yaşantıyı kendi felsefi bakış açısı, kendi dinsel inançları doğrultusunda yorumlamaktadır. Ama bu yaşantının hiçbir dinsel inanç ve öğretiyle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Bu yaşantının yanını tuttuğu hiçbir din ve öğreti yoktur. Bu yaşantı hiçbir din ve öğretiye bağımlı olmadan da gerçekleşebiliyor.

Bu yaşantının özelliği iyi kötü, doğru eğri gibi karşıt kavramlarla düşünme ve anlama, yargılama alışkanlıklarımızı aşan bir bilgi türü, düşünceden çok duygu ağırlıklı bir bilgi türü oluşu. İçinizde kımıl kımıl, kıpır kıpır bir şeyler, sözcüklere dökemediğiniz duygular, anlayışlar var. Hiç kimse içindeki duyguları karşısındakine sözcükler aracılığıyla aktaramaz. Yapabileceği şey karşısındakilerde de benzer duyguların uyanmasına yol açacak biçimde sözcükler, sesler, biçimler, renkler aracılığıyla başkalarının duygu tellerine dokunmaktır. Bunu da ne ölçüde başardığını bilmemiz de mümkün değil. Meditasyon yapanların aynı zamanda bir sanatçı olmasını bekleyemeyiz elbette. Onun için yapabileceği şey ya bütünüyle sessiz kalmak ya da kendi dinsel inanç ya da felsefi bakış açısına uyan bir yorumun arkasına saklanmaktır. Böyle bir yaşantıyı dile ge-

tirmek için gizemci yaşantı deyişini seçenlere bir diyeceğim yok ama ben Amerikalı ruhbilimci Abraham Maslow'dan ödünç aldığım bir deyişi seçiyor ve Maslow'un ardından bu tür yaşantıya 'Doruk yaşantı' diyorum.(7)

Meditasyonun amacı daha kapsamlı, daha geniş bir bilinçlilik durumudur. Bunun için de bir tepenin, bir dağın doruğundan çevreye bakmaya benzetilir.. Tepenin ya da dağın doruğuna çıkan kimsenin bakış açısı çevresinin tümünü birden kapsar. Şunu ya da bunu göreyim diye bakmaz önünde açılan manzaranın tümünü birden görür ve onu gördükleri içindeki ayrıntılar değil gördüğü manzaranın bütününün birden görünmesi etkiler.

Tıpkı meditasyon yapmak için bedeninize ihtiyacınız olduğu gibi dağa tırmanmayı da bacaklarınızla yapacaksınız. Dağa tırmanmanın bir başka yolu yoktur. İlk bakışta dağa tırmanmak insana bir bedensel uğraş gibi görünüyor. Ama tırmanmamızı sürdürdükçe, giderek yükseldikçe dağın temiz havası içimizi doldurmaya, burun deliklerimizi yakmaya başlayınca ovaya kuşbakışı bakışın kazandırdığı geniş açı içimizi anlatılması güç bir dinginlik ve hafiflikle dolduruyor. Artık o hergünkü sorunlarımız, dertlerimiz bu tırmanışta ağır geldikleri için aşağıda bırakmış olduğumuz gereksiz yükler gibi ovada kalmıştır. Artık bir zamanlar yatay olarak baktığımız ve yalnızca o açıdan tanıdığımız ovaya şimdi tepeden bakıyoruz.

Meditasyon yapmak yaşamdaki amaçlarımızı, hedeflerimizi değiştirebilir mi? Bu soruya vereceği-

(7) Maslow'un deyişi 'peak experience'

miz cevap elbette evet olacak. Şimdiye kadar yatay açıdan baktığınız dünyaya bu kez tepeden bakıyorsanız, görüş alanınız ve görüş açınız böylelikle genişlemişse yaşamdaki amaçlarınızın hedeflerinizin değişmeden kalabileceğini söylemek güçtür. Bir kimsenin dar açıdan görüp yorumladığı dünya ve algılarındaki gerçeklik duygusu değişime uğrayınca kuşkusuz amaçlarında ve hedeflerinde de bir takım değişimler olması kaçınılmaz olacaktır. İnsanın amaçları, insanın hedefleri dünyayı algılayış biçiminin bir ürünüdür. Dünyayı algılayışım boyut ve derinlik kazandıkça elbet değişiklikler olacaktır. Hayattaki tek amacının köyüne muhtar olmak olan bir adamın köyünden çıkıp şehre yerleştiğini düşünün. Artık köyüne muhtar olmak isteği de bırakmış olduğu köyü gibi gerilerde kalmış olmayacak mı?

MEDİTASYON NASIL YAPILIR?

Hepsine birden meditasyon adı verilen, değişik kültürlerde ve dinlerde çeşitli amaçlara hizmet etmek için geliştirilmiş uygulamaların birbirlerine benzemeyen yanları olması doğaldır. Bu nedenle de çok çeşitli ve değişik meditasyon uygulamaları olmasının şaşılacak bir yanı yoktur. Ama bütün bu farklılıklara ve çeşitliliklere rağmen bütün meditasyon yöntemlerinin birtakım ortak özellikleri olduğu da bir gerçek.

Meditasyon yöntemlerinin en başta gelen ortak özelliğinin hangi tür meditasyon olursa olsun meditasyonun kendine özgü bir duruş ve oturuşu gerektirmesi olduğunu söyleyebilirim. Meditasyon genellikle hareketsiz ve özel bir biçimde oturarak yapılır. Ama hareket eşliğinde yapılan meditasyon türleri de vardır. Zazen'le ilgili bölümde açıklamasını bulacağınız *kinhin* [8], *T'ai Chi Ch'uan*, bir çok *Chi Kung* egzersizleri ve Mevlevi dervişlerinin *sema*

(8) Bak. S. 100

uygulaması hareketle yapılan meditasyona verebileceğimiz örneklerden bazılarıdır.

Meditasyon ister oturarak ister hareketle yapılsın istisnasız bütün meditasyon türlerinde birinci koşul sırtın dik durmasını sağlayacak bir duruş ya da oturuştur. Duruş ya da oturuş biçimlerinden hangisi uygulanırsa uygulansın omurganın bir "S" harfine benzetebileceğimiz doğal eğmeci bozulmadan dik durumda tutulması ve boyun ve ensenin de sırtın bu dik duruşuna uyum sağlaması temel koşuldur. Sırtın bu dik duruşu gerçekleştirilmeden meditasyon yapılması mümkün değildir. Ancak sırtın dik duruşu gerçekleştirildikten sonra iç duyarlık ortaya çıkar ve bu iç duyarlık rahatlama, dinlenmişlik ve giderek gerginliklerin giderilmesinden kaynaklanan iç barış duygusunu da beraberinde getirir.

Büyük bir Zen ustası olan ve uzun seneler San Fransisko'da Zen öğretmenliği yapan Shunryu Suzuki yaptığı eğitici konuşmaları içeren bir kitapta duruş ve oturuş konusunda şunları söylüyor. "Duruş ve oturuşlara bizim meditasyon için gerekli zihinsel ve ruhsal duruma geçmemizi kolaylaştıran bir yardımcı, bir araç gibi bakılmamalıdır. Duruş ve oturuşlar bu zihinsel ve ruhsal durumun ta kendisidir. Bu duruşlar ve oturuşların dışında başkaca bir ruhsal ve zihinsel duruma geçmeye çalışmaya gerek yoktur. (9). Deneylerimiz de bu görüşü doğrula-

(9) Shunryu Suzuki, *Zen Mınd, Beginners Mınd, weatherhill, Tokyo 1970.* S. 2 5- Shunryu Suzuki (1905 - 1970) ve D.T.Suzuki (1870 - 1966) çağımızda yaşamış iki büyük Zen ustasıdır. İsim benzerliği yüzünden birbirlerine karıştırılmaması için bu açıklama yapılmıştır.

maktadır. Her ruhsal durum bir bedensel duruşu çağrıştırdığı gibi her bedensel duruş da bir ruhsal duruma eşlik etmektedir. Şöyle bir düşündüğümüz zaman umutsuz ve yenik bir kimsenin, kızgın bir kimsenin düşünen bir kimsenin, mutlu ya da kendisinden hoşnut bir kimsenin duruşları kendilerini ele verir. Bir kimsenin içinde bulunduğu ruhsal durumu duruş ve oturuşuna bakarak sezinleyebilirsiniz. Shunryu Suzuki'nin dediği gibi meditasyon oturuşu meditasyon yapan kimsenin iç yaşantısının dışa vurumudur. Meditasyon oturuşu bedensel rahatlamayı ve gevşemeyi, bedensel duyarlığı gerçekleştirmek için gerekli ve yeterlidir. Her duruşun bir ruhsal, bir zihinsel durumun dış görünümü olduğunu düşününce meditasyon duruş ve oturuşunun meditasyon yapan kimsenin zihinsel ve ruhsal durumunun bir dışa vurumu olduğunu kabul etmek kolaylaşır. Meditasyon oturuşu konusunda okuyucu kitabın bir başka bölümünde açıklamalar, resimlerle de örneklenmiş ayrıntılı bilgiler bulacağı için burada bu konuyu fazla uzatmak istemiyorum. Yalnız yeri gelmişken üzerine vurgu yapmak istediğim bir konu var. Meditasyon duruş ve oturuşunda tam ayar, bir kemanın akordu kadar önemlidir. Bu ayarı da ancak meditasyon yapan kimsenin kendisi yapabilir. Duruş veya oturuştaki ufacık bir düzeltme meditasyonun kalitesinde dünyalar kadar fark yapar. Gözle gözlemlenemeyecek kadar az sırtın dikliğinin düzeltilmesi hemen bedensel duyarlığı yapılan düzeltmeyle oranlanmayacak kadar yükseltir. Diyelim ki öne, yana ya da arkaya azıcık bir eğiminiz var veya göğüs kafesinizi yeterince kal-

dırmamışsınız, duruşunuzu tam ayara getirdiğiniz zaman farkı hemen hissedeceksiniz. Bunun için de oturuşunuzu mükemmelleştirdiğiniz oranda meditasyonunuz iyileşecektir. Oturuşunuzu mükemmelleştirerek meditasyonun etkinliğini çoğaltabilirsiniz.

Meditasyon sırasında eğer olumsuz duygular içinizi kaplarsa olumsuz düşünceler huzurunuzu bozmaya başlarsa hemen oturuşunuzu gözden geçirin kesinlikle oturuşunuzda bir bozukluk olduğunu göreceksiniz.

Sırtın dik tutuluşuyla bağlantılı olarak boynun ve kolların duruşuyla da ilgili birkaç not yapmak istiyorum. Meditasyon yaparken çenenin hafifçe içeri çekilmesi boynun ve ensenin sırtın dikliğiyle uyum içinde olması için gereklidir ama çenenin yeterli oranda içe çekilmiş olup olmadığımn sağlaması kulakların arkasındaki bölümde, boyunda bir oranda bir gerilim hissedilmesiyle yapılır. Bu gerilimi hissettiğiniz zaman çenenizi yeterince içeri çekmiş olduğunuzu anlarsınız. Gene sırtın durumuyla omuzların ve kolların durumu da doğru oturuşun önemli bir unsurudur. Meditasyon duruş ve oturuşunda omuzlar olabildiğince aşağı düşürülmelidir. Bu söylediklerimi düzeltiyorum omuzların aşağı düşürülmüş olması bütün yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Ama bu meditasyon için kesin bir gerekliliktir. Meditasyon oturuşunun ancak omuzlar düşürüldüğü, karın dışarı doğru taşırıldığı ve gücünüz karın bölgesinde yoğunlaştırıldığı zaman doğru oturuş olduğu söylenebilir. İnsan kendi kendine şöyle diyebilmelidir. İşte kendimi burada,

karnımda, göbeğin üç parmak altında hissediyorum.

Bu konuda, *Hara* adlı bir kitap yazmış olan Karlfried Graf Von Durkheim'ın yazdıklarıysa şunlar: "Omuzları aşağı düşürmek konusunda genellikle yapılan yanlış omuzların kendiliğinden aşağı düşmesine izin verecek yerde omuzları aşağı çekmek için omuzlara bir basınç uygulamaktır. Gene karnın kendiliğinden dışarı taşkınlık yapması yerine karnın dışarı doğru itilmesi de yanlış olur. Anlatılmak istenen şey mide boşluğunun aşağı düşürülmesi ve karnın kendiliğinden taşkınlık yapmasıdır." (10)

Omuzların kaldırılmış olması tedirginliğin korkunun, güvensizliğin işaretidir. Bir kimsenin meditasyonda yol almış olup olmadığını omuzlarının duruşuna bakarak söyleyebilirsiniz. Tecrübe ettiğiniz zaman göreceksiniz omuzlarınızı düşürdüğünüz zaman içinizdeki olumsuz duygular yerini güven ve sükûnete bırakacaktır.

Kolların duruşuna gelince, kollar omuzlardan serbestçe aşağı sarkıtılmalıdır. Ne sıkı sıkı bedene yapıştırılmalı, ne de kanat gibi iki yana açılmalıdır. Belki kolların doğru duruşunu belirtmek için söylenebilecek en açıklayıcı söz kolların omuzlara asılı olmasıdır. Kolların doğru duruşta olup olmadığını belirlemek için verilen ölçü şudur: Koltuk altlarınıza birer yumurta yerleştirdiğinizi varsayın kollar yumurtaların düşmesine izin vermeyecek ama bir

(10) Karlfried Graf Von Dürkheim. *Hara , The Vital Center of Man.* S. 136

yandan da yumurtaları kırmayacak bir konumda olmalıdır.

Çeşitli meditasyon uygulamaları arasındaki ikinci ortak özellik dikkatin bir konu üzerinde yoğunlaştırılmasıdır. Meditasyon konusu Zazen'de olduğu gibi nefes alış verişinin bilinçle izlenmesi olabilir. Dikkatin bedenin tümü üzerinde ya da Taoculukta olduğu gibi *tantien (tanden)* adı verilen göbeğin üç parmak altındaki enerji merkezi üzerinde veya Hint yogasında çakra adı verilen duyarlı noktalar üzerinde yoğunlaştırılması olabilir, ya da gene Taoculukta olduğu gibi dikkatin meridyen adı verilen enerji kanalları üzerinde dolaştırılması olabilir. Dikkatin bedendeki belirli bir noktada odaklaştırılmadan bütün bedende yaygın bir biçimde bir duyarlığa dönüştürülmesi olabilir. İnsanın yüksek sesle ya da ses çıkarmadan içinden tekrarladığı bir cümle ya da bir sözcük (*mantra*) üzerinde zihin yoğunlaştırılabilir.

Bir ses üzerinde de meditasyon yapılabilir. Bu derenin sesi, rüzgârın sesi dalgaların sesi, insan sesi ya da bir müzik aletinin sesi de olabilir. Hatta sessizliğin sesi üzerinde bile meditasyon yapabilirsiniz. Tam kulağınızı vererek dinlediğiniz zaman sessizliğin ne kadar sesli olduğuna şaşar kalırsınız.

Dikkatinizi üzerinde yoğunlaştırdığınız şey herhangi bir nesne veya şekil ya da özelliği olan bir desen (*yantra, mandala*) olabilir, bu tür meditasyonu o nesneyi zihninizde canlandırarak da gerçekleştirebilirsiniz.

Bir duygu da meditasyona konu yapılabilir. Sevgi gibi bir duygu üzerinde de meditasyon yapabilirsiniz. Öncesizlik ve sonsuzluk gibi zihnin sınırlarını zorlayan bir anlayış üzerinde de meditasyon yapılabilir.

Meditasyon, bir konu üzerinde zihnin yoğunlaştırılmasında izlenen yöntem bakımından da iki gruba ayrılabilir. Birinci grup meditasyonda zihin yalnız meditasyon konusu üzerinde odaklaştırılır ve meditasyonun başarısı meditasyon konusu dışında kalan herşeyi zihnin dışlamasındadır. ikinci tür meditasyon herşeyin farkında olma gibi yaygın bir dikkatliliği, farkındalığı gerektirir. Bunlara birer örnek vermek için Hint yogasında zihnini diyelimki üçüncü göz diye adlandırılan iki kaş arasında yoğunlaştıran yoginin görmemesi, işitmemesi, acı duymaması, sıcağı soğuğu fark etmemesi, duyu organlarından gelen duyumlara zihnini bütün bütün kapamaya çalışması, böylesi bir zihinsel yoğunlukta düşüncelerin zihne girmesine izin vermemesidir. İkinci örnek Zen meditasyonu (zazen) ya da Taocu meditasyondur. Zen meditasyonunda zihin kendisini nefes alış verişi ya da tantien (tanden) üzerinde yoğunlaştırmış olmakla birlikte zihin dışardan ya da içerden gelecek her türlü duyum veya uyarıya, gelip giden düşüncelere açık tutulur. Bir oranda transandantal meditasyonu da bu gruba koyabiliriz. Ama transandantal meditasyonda diğerlerinde olan yaygın uyanıklık ve farkındalık keskin bilinçlilik yaşantısı yoktur. O zaman belki bu ikinci grupta olan meditasyon uygulamaları için zorlamasız ve

doğal bir biçimde yaygın bir zihinsel yoğunlaşma da diyebiliriz.

Belki üçüncü ortak özellik olarak zihni şöyle ya da böyle yoğunlaştırma çalışmalarının zihne kazandırdığı konsantrasyan gücünden söz edilebilir. Ama meditasyonun asıl ortak özelliği meditasyon çeşitleri arasında bir fark gözetmeden hepsinin az ya da çok bedendeki ve zihindeki gerginlikleri gidermekte, bedende bir dinlenmişlik ve zihinde bir durulma sağlamaktaki etkinlikleridir.

Bence bir başka ortak özellik de tüm meditasyon türlerinin meditasyonun düzenli bir biçimde hergün yapılması konusunda ki ısrarlı tutumlarıdır. Hangi meditasyon yöntemi uygulanırsa uygulansın meditasyonun etkili olabilmesi hergün düzenli bir biçimde yapılmasına bağlıdır.

Meditasyon uygulamalarının çeşitliliği daha çok üzerinde dikkatin yoğunlaştırıldığı konuların farklı olmasından kaynaklanıyor.

Meditasyon uygulamalarını üzerinde meditasyon yapılan konulara göre sınıfladığımız zaman konuları üç grupta toplayabileceğimizi düşünüyorum. Birinci gruba nefes alış verişi ya da nefes alış verişiyle birlikte bedenin tümü üzerinde veya bedendeki duyarlı merkezler üzerinde zihnin yoğunlaştırılmasıyla yapılan meditasyonları, gene nefes eşliğinde hareketle yapılan meditasyonları koyabiliriz.

İkinci gruba ses üzerine yapılan meditasyonları koyabiliriz. Bu grupta bir cümle ya da bir söz üzerinde (mahtra) yapılan meditasyonlar, bir müzik aletinin eşliğinde ya da deniz dalgalarının, rüzgâ-

rın sesi gibi doğal seslerin izlenmesi suretiyle yapılan meditasyonlardan söz edilebilir.

Üçüncü gruba görsel konular üzerinde yapılan meditasyonları koyabiliriz. Bunlar güney Budizminde olduğu gibi örneğin pişmiş topraktan bir disk üzerinde zihnin yoğunlaştırılması yoluyla yapılan *kasina* meditasyonu, Hintlilerin yaptığı gibi mum ışığının izlenmesi yoluyla yapılan meditasyon ya da Tantrik Budizm ve Lamaizmde uygulanageldiği gibi *mandala* ya da *yantra* adı verilen bir desen üzerinde yapılan ve çok kez bu görüntülerin zihinde canlandırılmasını da içine alan meditasyon bu tür meditasyonlara verebileceğimiz birkaç örnektir.

Belki bir dördüncü grup olarak bir duygu ya da bir anlayış üzerinde yapılan meditasyonlardan da söz edilebilir. Ama duyguların ya da anlayışların açığa çıkması bedendeki gerginliklerin giderilmesi ve zihindeki durulmanın ortaya çıkardığı kendiliğinden oluşan bir durum olduğu ve yukarda sözünü ettiğim meditasyon türlerinin doğal bir sonucu olarak geliştiği için bu tür meditasyonu ayrı bir grup içinde incelemeyi gereksiz görüyorum.

NEFESİN BİLİNÇLE VE FARKINDALIKLA İZLENMESİ YOLUYLA YAPILAN MEDİTASYON:

Bu tür meditasyonda nefesin bilinçle ve farkındalıkla izlenmesini kolaylaştırmak için çoğu kez ya nefes alışları ya da nefes verişleri bazı kez de hem nefes alış ve verişleri sayılır. (11)

(11) Ayrıntılı bilgi için bak. S.98

Bilinçli olmanın uygulaması konusunda dersler diye adını Türkçeye çevirebileceğimiz Buda'ya maledilen sözlerden oluşan *Satipatthana Sutra* da şu sözleri buluyoruz: "Zihni arıtmak, ıstırabı yok etmek, yenmek doğru yolu bulmak nirvanayı gerçekleştirmek için yalnız bir yol vardır. Başka bir yol yoktur. Bu yol herşeyin farkında, ayırdında olmayı sağlayan yaygın bir dikkatliliktir. İnsan a) bedeninin, b) duygularının, c) ruhsal durumlarının, ç) düşüncelerinin farkında, ayırdında olmalıdır. Bedeninin ayırdında olmaksa nefes alıp verdiğinin farkında ayırdında olmakla başlar"

Nefes alış verişinin nasıl farkında ayırdında olunacağıysa Buda'ya göre şöyle: "İşte kardeşlerim bir derviş bir ormanda da olsa, bir ağaç altında da ya da başka uygun bir yerde de olsa bacaklarını çaprazlayıp oturmalı, gövdesini dik, dikkatini uyanık tutmalı, bilinçle nefes almalı, bilinçle nefes vermelidir. Derin bir nefes alınca derin bir nefes aldığının, sığ bir nefes alınca sığ bir nefes aldığının ayırdında olmalıdır. Bu yola yeni girmiş kimse nefesini sayarak başlamalıdır. En az beş, en çok on kez nefesini saymalı, sonra gene ara vermeden nefesini saymaya başlamalıdır. Eğer sayı saymaya aralık verecek olursa düşünceler kapalı bir ağıldaki sığırlar gibi kımıldaşmaya çalkalanmaya başlar. Eğer saymayı on sayısında kesmez de sürdürürse bilinç sayma işlemi üzerinde yoğunlaşır oysa bu uygulamanın amacı sayma işlemi değil nefes alış verişinin bilinçle izlenmesidir. (12)"

(12) İlhan Güngören, *Buda ve Öğretisi*, Yol Yayınları, 1981 S. 132 - 133

Genellikle nefes alış verişi sayı sayarak ya da saymadan izlenirken dikkat yüzde yoğunlaşır. Çok kimse üst dudak, burnun ucu, ya da burun kanatlarının içinde dikkatini yoğunlaştırır. Ben meditasyona başlar başlamaz gülümserken yaptığım gibi dudaklarımı kısıp ağzımı iki yana uzatmak ihtiyacını duyuyorum. Bunun sonucunda dudakların gerilmesi yanaklara yansıyor ve dudaklarımın yanaklara doğru bittiği yerden başlayan ve elmacık kemiklerinin olduğu yerde yoğunlaşan yanaklarımda bir duyarlık oluşuyor. Kuşkusuz bunun nedeni yüz kaslarındaki gerginliği gidermek ihtiyacı.

Bir yandan da nefesini izleyen kimse nefesin bedende geçtiği yollarda da dikkatini yoğunlaştırıyor. Ama nefesin bütün geçtiği yollar izlenmeye çalışıldığı zaman zihin dağılabilir. Bunu testereyle odun kesmeye benzetebiliriz. Eğer testerenin oduna değdiği noktada dikkat yoğunlaştırılmazsa testere oradan oraya sıçrar ve odunun kesilmesi başarılamaz. Odun kesen kimse elbet testereyi bir ileri bir geri getirip götürdüğünün duyarlığındadır. Ama dikkatini odaklaştırdığı nokta gidip gelen testerenin dişlerinin oduna değdiği nokta olmalıdır. Bunun gibi nefes alıp verirken de dikkat göbek altındaki bölgede ya da burun kanatlarında yoğunlaştırılmalıdır. Ama ister göbek altında, ister burun kanatlarında yoğunlaştırılmış olsun dikkat giderek yaygınlaşarak tüm nefes yollarında kalıcı bir duyarlık oluşur. (13)

(13) İlhan Güngören, Buda ve Öğretisi, S. 132

Burada şunu belirtmeliyim. Nefesle yapılan meditasyonda biri nefesin denetlenmesini öteki nefesi denetlemeden nefesin izlenmesini öngören iki farklı tutum var. Hindu uygulamalarının çoğunda nefes belirli bir sisteme göre denetlenir. En çok kabul gören sistem nefes alışını nefesin tutulması ve gene nefesin verilmesini nefesin tutulması aşamalarının izlemesidir. Nefes alış (*pureka*) süresinin dört katı nefesi tutma (*khumbaka*) ve nefes alış süresinin iki katı nefes veriş (*rejeka*) süresi izler. Nefes verişinden sonra gene nefes alış süresinin dört katı uzunluğunda nefesi tutma (*khumbaka*) süresi gelir, Bu oranları 1-4-2-4 diye özetleyebiliriz. Meditasyon yapan kimse bu ritme kendini uyduruncaya kadar bedensel yorğunluk ve çok kez baş dönmesi gibi durumlarla karşılaşabilir.

Çin Yogasında da Hint Yogasındakine benzer nefesin denetlenmesini öngören uygulamalara rastlanıyor ama olasılıkla bu uygulamalar Hint etkisinden esinlenmiş Taocu öğretiden saptırılmış öğretilerdir.

İkinci gruba çoğunlukla Budacı meditasyonda zazen'de ve Taocu meditasyonda olduğu biçimiyle nefesin işine karışmadan yalnızca izlenmesiyle yetinilmesi uygulamasını koyabiliriz. Nefes izlendiği zaman nefesin giderek daha derinlere, daha derinlere, daha derinlere battığını ve sonunda göbek altında *tantien* (*tanden*) adı verilen enerji merkezine yerleştiğini farkederiz. Nefes üzerinde meditasyon yapmaya yeni başlayanlar için nefesin böyle derinlere battığını ve göbek altındaki mide boşluğuna yerleştiğinin duyarlığında olmak pek kolay olma-

yabilir. Zen ustası Katsuki Sekida nefesin bu derine batışının duyarlığını kolaylaştıracak bir yöntemden söz ediyor. Katsuki Sekida nefesi *tantien*'e (*tanden*) oturtmak için *bambu* yöntemi adını verdiği bir uygulamayı salık veriyor. Bu yöntem meditasyon sırasında kısa aralıklarla ya da dalga dalga nefes vermektir. Kesintilerle bölünmüş uzun bir nefes ya da karından gelen ufak ufak itmelerle kısa aralıklarla zorlanan bir nefes. Her iki uygulama da bilinci *tantien* (*tanden*) üzerinde odaklaştırır. Ancak böyle bir bambu solunumunu bir kaç kez normal nefes alışı ve verişi izlemelidir. İkinci bir kez bambu solunumu yapılmadan önce, bir kaç kez normal nefes alınıp verilmelidir. Bu yönteme *bambu* solunumu adını vermesinin nedenini Sekida şöyle açıklıyor: Japon sanatçılar yaptıkları resimlerde bambu ağacının gövdesini tek fırça darbesiyle çizerler. Bambu ağacının boğumlarını belirtmek içinse fırça darbesinde kesiklikler yaparlar. Bambu nefesindeki kesintileri fırça darbesindeki kesikliklere benzettiği için bu solunuma bu adı verdiğini söylüyor. (14)

Zen ve Taocu uygulamada genel eğilim nefesin işine karışmadan nefesin izlenmesiyle yetinilmesidir. Kendinizi tam anlamıyla kendi doğanıza teslim ettiğiniz zaman doğanız yanlış yapmaz en doğru nasıl nefes alınacağını doğanız bilir ve doğanızı izleyerek nasıl doğru nefes alınacağını kendi doğanızdan öğrenebilirsiniz. Ama bu konuda siz de birşey yapmak istiyorsanız nefesinizi iyice boşaltınız ve havanın kendiliğinden içinizi doldurmasına izin veriniz. Yeni doğmuş bir bebeği düşünün. Ona o ka-

(14) Katsuki Sekida, *Zen Training*. Weatherhill, Tokyo, 1975, S. 71

dar güzel nefes almayı kendi doğasından başka kim öğretmiş olabilir?

Taocuların *chi (ki)*, Hinduların *prana* adını verdikleri evrensel enerji ve nefes aynı şeydir. Biz evrenle olan bağımızı nefesle sağlarız. Bilinçle izlenen nefesin insanı daha enerjik yapmakta, sinir sistemini yatıştırmakta, kaslardaki gerginlikleri gidermekte ve genel sağlığı düzeltmekteki etkinliği deneylerle kanıtlanmıştır.

Bilinçli nefes alış verişi bir başına meditasyon konusu yapılabileceği gibi başka bir meditasyon uygulamasıyla bir arada da yürütülebilir. Örneğin bir sözün ard arda tekrarlanması anlamına gelen *mantra* meditasyonuyla birlikte uygulanabilir. Her nefes alışında ya da verişinde veya her nefes alışında ve verişinde *mantra* tekrarlanır. Zen Budistlerin Mu koan'ıyla yaptıkları meditasyonda her nefes alışta *mu* her nefes verişte *mu* nefese eşlik eder. İki heceli mantralarda nefes alındığında birinci, nefes verildiğinde ikinci hece söylenir. Örneğin *sat nam* böyle bir mantradır. Nefes alışta sat nefes verişte nam söylenir. Sufilerin yaptığı biçimiyle *ya hu* ya da *ya hak'* la yapılan meditasyonlarda nefes alındığı zaman *ya* nefes verildiği zaman *hak* ya da *hu* hecesi kullanılır.

Bazı meditasyonlarda nefes alış veriş görsel meditasyonla bütünleştirilir. Bazı meditasyonlarda nefesin sayılması işlemi sayıların yazılış şekillerinin zihin gözünde canlandırılmasıyla birlikte yürütülür. Gene bazı uygulamalarda gözünüzün önünde canlandırdığınız sayıları nefesinizle birlikte içinizde derinlere gönderir ve *tantien*'de birikti-

rirsiniz. On sayısına ulaşınca sayıları siler ve gene yeni baştan sayıları karnınızda biriktirme işlemini sürdürürsünüz.

Kuşkusuz nefesi saymadan da izlemek mümkündür. Yeni başlayanlar için saymaya oranla daha güçtür ama imkansız değildir. Her iki yöntemin de birbirlerine üstünlükleri olduğu savunulabilir. Bir de orta yol vardır. Yani bir süre nefesi saydıktan ve nefesin duyarlığı iyice yerleştikten sonra saymayı bırakmak. Zihin artık nefes alış verişiyle bütünleşmiştir. Nefesin saymadanda izlenmesi kolaylaşmıştır. Bir an gelir ki artık içimize giren ve dışımıza çıkan havanın duyarlığından başka hiç bir duyum kalmaz.

Nefes alış verişi bedenin duyarlıkla algılanmasını ve bedensel duyarlığı ve bilinci artırıcı bir yöntem olarak da kullanılabilir. Nefes alış verişi sırasında dikkatin çakralar üzerinde yoğunlaştırılması ya da akupunktur noktalarının üzerlerinde bulunduğu meridyen kanallarının üzerinde dolaştırılması yoluyla insan, bedeni üzerinde olağan üstü bir duyarlık kazanabilir. Hatta bu yolla geleneksel tıbbın insan vücudunda iradenin yönetimi dışında olduğunu iddia ettiği bir çok bedensel işlevi istencinin yönetimi altına alabilir.

Hareketle yapılan meditasyonlarda da meditasyon konusu bedensel duyarlıktır. Hareketler ve nefes alışverişi bu bedensel duyarlığı artırıcı bir etki yapar. Bedensel duyarlık gerginliklerin giderilmesini de beraberinde getirir. Kuşkusuz bedenini duyarlıkla algılayabilen kimse bedenindeki gerginlikleri de algılayabilecek ve gerginlikleri zihninin

gücüyle gidermeyi de başarabilecek ya da gergin yerleri gevşetecek hareketler yapabilecektir.

Bir Chi kung egzersizi

MANTRA MEDİTASYONU VE SESLERİ DİNLEYEREK YAPILAN MEDİTASYON

Mantra meditasyonu ya kutsal olduğuna ya da sihirli bir gücü olduğuna inanıldığı için bir sözcüğün içten ya da yüksek sesle ard arda tekrarlanması yoluyla yapılır. Transandantal meditasyon da mant-

ra meditasyonunun Batılılara pazarlanmak için üretilmiş bir biçimidir. Sufilerin uyguladıkları zikir de bir mantra meditasyonudur. Belki de en yaygın olarak uygulanan ve bilinen meditasyon yöntemi mantra meditasyonudur. Günümüzde mantranın sihir gücüne ya da kutsal sözcüğün etkinliğine çağdaş ve bilimsel bir görüntüsü olan yeni bir karşılık bulunmuştur. Mantranın yaptığı titreşimin gücünden ya da yaptığı vibrasyonların etkisinden söz edilerek sihir yerine daha bilimselliğe benzeyen bir açıklama getirilmeye çalışılmaktadır. Ancak mantra'nın yaptığı titreşimin etkisinden söz etmekle sihirli gücünden söz etmek arasında ben büyük bir fark göremiyorum. Vibrasyon konuya sihir sözcüğünden daha fazla bir açıklama getirmiş olmuyor. Çağımızda saygınlıkta sihirin yerini almış olan bilimin kütleler üzerindeki büyüleyici gücünden yararlanılmış oluyor böylelikle.

Bir sözcüğün ard arda tekrar edilmesinin birbirini izleyen ve birbirinin izinden giden düşüncelerin zihne girmesini engellediği ve dikkatin bu sözcük üzerinde yoğunlaştırılmasının bedende bir gevşemeye ve zihinde bir durulmaya yol açtığı deneysel ve bilimsel araştırmalarla da kanıtlanmış bulunuyor. Ancak bunun kanıtlanmış olması bir mantranın ötekinden daha güçlü, daha etkili olduğunun kanıtlanmasıyla adamakıllı farklı şeylerdir. Bilimsel deneyler bir mantranın ötekilerden daha etkili ya da daha etkisiz olduğunu kanıtlamak şöyle dursun tam tersine mantraların bedensel ve zihinsel gevşemeyle ilgili etkinlikleri bakımından bir farklılıkları olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Hindistan'daki gelenek mantra'nın ustadan öğrenciye hiç kimseye söylememesi koşuluyla verilmesi şeklindedir. Öğrenciye *mantra*'nın başkalarına söylenmesi durumunda etkisinin kalmayacağı yolunda telkin yapılır. Transandantal Meditasyon'da bu uygulama sürdürülmektedir. Elbette bu yöntem mantraların satışını da kolaylaştırmaktadır.

Lawrence le Shan *How To Meditate* adlı kitabında. Size birisi on dakikalık bir konuşmadan sonra tıpatıp size uygun olduğunu iddia ettiği bir mantra'yı verir ya da satmaya kalkarsa adamın sizi kandırdığından hiç kuşkunuz olmasın" diyor.(15) sonra da şöyle sürdürüyor. "Belki de mantra'nın bir yararını görürsünüz ama bunun nedeni mantranın özel olarak size uygun olması değil yalnızca o sözcüğün mantra meditasyonunda kullanılmasındandır."

James Hewitt *Meditation* adlı kitabında şöyle bir öykü anlatıyor: (16) Bir adam ünlü bir yogiye aydınlanmak için nasıl bir yol izlemesi gerektiğini sormuş. Yogi hergün bin kez Rama sözcüğünü tekrarlamasını önermiş. Yogi aradan seneler geçtikten sonra adamla karşılaşmış ve adamın halinden aydınlanmış olduğunu anlamış. Adama "Sana önerdiğim gibi kutsal sözcüğü tekrarladın mı?" diye sormuş. Adam "Evet Ustam. On yıl dağlarda yalnız başıma dolaştım ve tıpkı bana önerdiğin gibi her gün bin kez Mara sözcüğünü tekrarladım." demiş. Mara

(15) Lawrence Le Shan, *How To Meditate Bantam Book, Boston 1974* S. 67

(16) James Hewitt. *Meditation, Hadderand Stoughton London 1978* S. 181

Rama'yla aynı harflerden oluşuyor ama Hint ve Budist kültüründe şeytanın adı.

Bu konuda Krishna Murti'nin söyledikleriyse şunlar: "Binlerce senedenberi Hindistanda gayet iyi bilinen birşey var. Aynı kelimenin tekrarlanması, bu kelime ister *Om* ister Coca Cola olsun Zihne rahatlık verir. (17)"

Coşkuyla esriklikle kendinden geçmeyi öne almış uygulamalarda *mantra*'lar yüksek sesle ve bir grup uygulaması söz konusu olduğu zaman bir ağızdan söylenir. Elbet böyle bir uygulamada *mantra*'nın gizliliği de mantranın etkinliğinin bir koşulu olarak ileri sürülmez. Özellikle Om (*Aum* olarak seslendirilir) Hinduizm'de çok yaygın olarak kullanılan bir mantradır. Hatta *Om* yazı olarak da bir meditasyon konusu yapılır, görsel bir simge, bir yantra olarak da kullanılır.

Sesle yapılan meditasyonda doğadaki bütün sesler meditasyon yapmak için uygun seslerdir. Dalgaların sesi, ateşte yanan çalı çırpının çıkarttığı çıtırtılar, cırcır böceklerinin sesi, kuşların sesi dalgaların, akarsuyun sesi, büyük şehrin uğultusu, bütün bunlar meditasyon için uygun konulardır. Tren yolculuğu sırasında trenin giderl en çıkardığı tartımlı sesler meditasyon yapmak için başka bir fırsattır. Örnekleri sonsuza kadar çoğaltmak mümkündür. Saatin tik takı, yağmurun sesi hemen akla gelen konular. Sesle yapılan meditasyon hem oldukça kolay ve kolay olduğu kadar da etkilidir. Yöntem iki kelimeyle özetlenebilir: otur ve dinle. İster bir yandan nefes alıp verdiğinizi izleyin, ister

(17) Krishna Murti, *Se Libérer du Connu*, Stock, Paris 1972, S 146

bütün dikkatinizi dinlemeye verin her ikisi de etkili meditasyon yöntemleridir. Sesle yapılan meditasyonun en yaygın şekli hep bir ağızdan ilahiler, dualar ya da sutra'lar okunarak yapılanıdır.

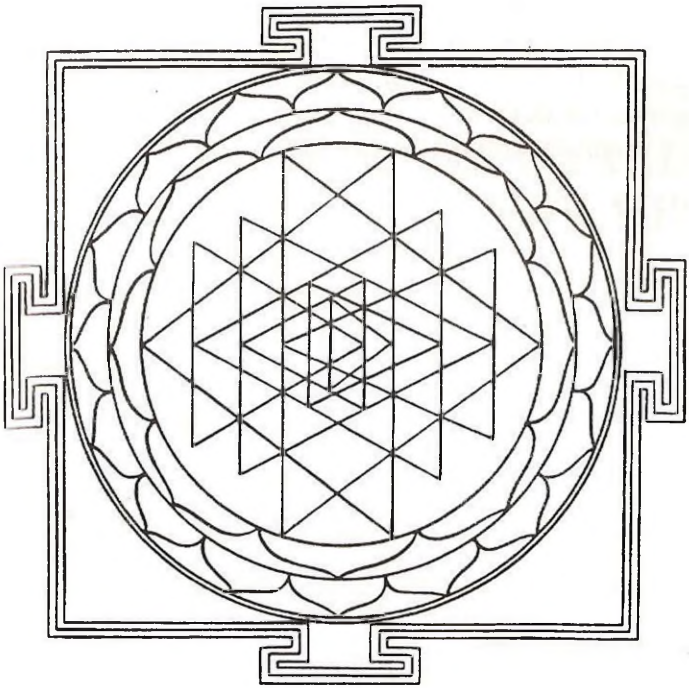
GÖRSEL MEDİTASYON VE ZİHİN GÖZÜNDE CANLANDIRMA

Görsel meditasyon açık gözlerle yapılır. Zihin gözünde canlandırma için ikisi de olabilir. Açık gözle de kapalı gözle de yapılabilir. Her hangi bir nesne görsel meditasyonun konusu olabilir. Örneğin bir toprak kap ya da bir taş, bir çiçek her hangi bir simge görsel meditasyon için uygun konulardır. Meditasyon gözler açık olarak o nesneye bakmakla başlatılır. Bir süre sonra gözler kapatılıp o nesne zihin gözünde canlandırılmaya çalışılır. Meditasyon ilerledikçe o nesne zihin gözünde adeta içinden ışıklanmaya başlar, giderek daha öz, daha damıtılmış daha arı bir görünün kazanır. Eğer üzerinde meditasyon yaptığınız şey bir resimse giderek derinlik kazanır üç boyutlu olur.

Görsel meditasyonun çok çeşitli uygulamaları vardır. Hint yogasında mum ışığına bakarak yapılanı, Güney Budizminde *kasina* meditasyonu adı verilen uygulamalar, Tantrizm'de ve Tibet budizminde *Yantra* ya da *mandala* adı verilen simgesel şekiller üzerinde yapılan meditasyonlar bunlardan birkaç tanesidir.

Kasina meditasyonu Buda'ya maledilen en eski metinlerde adı geçen bir yöntemdir ve günümüzde de Güney Buduzminde kasina meditasyonu uygu-

lanmaktadır. Bu uygulama da en çok kullanılan araçlar kırmızı killi topraktan yapılmış yirmi yirmi beş santim çapında yassı bir teker, bir su birikintisi, ateş ya da bir duvar yarığından görülen hava gibi şeylerdir. Bunların eski çağlarda evreni oluşturduğu sanılan dört temel unsurun yani toprak, ateş, su ve hava'nın simgeleri olarak meditasyon konusu yapıldığı anlaşılıyor. (18)



Bir yantra deseni

(18) İlhan Güngören, Buda ve Öğretisi, Yol Yayınları 1981, S. 135

Mandalalar yuvarlaklar içine yerleştirilmiş diyagramlar ve resimlerdir. Yantralar özel olarak görsel meditasyon yapmak için çizilmiş simgesel resimlerdir. Tantracılar bunlara tohum (Skt: *bija*) adını verirler. Böylelikle bunların zihne ekildikleri zaman orada büyüyüp gelişeceklerine anıştırma yapılmış olur. Bunların bilinçte kalıcı bazı değişikliklere yol açacağı zamanla zihnin gözünü açacağı, aydınlanmaya giden yolda önemli bir yardımcı oldukları inancı sürüp gitmektedir.

Yantraların ve mandalaların içinde çok kez sanskritçe sözler de yazılıdır. Böyle durumlarda görsel meditasyon ya da yantra meditasyonu mantra meditasyonuyla bir arada yürütülür.

MEDİTASYON YAPMASINI ÖĞRENMEK İÇİN KESİNKES BİR ÖĞRETMENE GEREK VAR MI?

Gerekli olduğunu söyleyecek çok kimse çıkabilir, ama ben gerekmediğini düşünüyorum. Öğretmen konusunda en büyük sorun dürüst bir öğretmen bulmakta ki güçlüktür. Öğretmen konusunda diretiyorsanız öğretmenden kusursuz, insan üstü bir yaratık olmasını istemeyin ve beklemeyin. Toplumun bize sunduğu kusursuz insan modelleri vardır. Kusursuz baba, kusursuz koca, kusursuz karı... ve en sonunda kusursuz guru... Bu modeller var da bu modellere tıpatıp uyan insanlar var mı? Var! Bu modelleri oynayan oyuncular... İyi oyuncular var, kötü oyuncular var. Ama bunlar kusursuz gerçek insanlar değil, kusursuz insanı oynayan oyuncular.

Bunlar gerçek kimliklerini olmadıkları bir insanı oynayarak saklayan kimseler. Bazısının rol gereği üstlerine giydikleri giysiler üzerlerinden sarkıyor. Bazısı rol gereği üzerine giydiği giysiyi kendine yaraştırıyor. Ama sonuçta hiçbir şey değişmiyor, hepsi de oyuncu. Ben sizlerin yerinizde olsaydım usta ya da öğretmen ne kadar kusursuz görünüyor, ne kadar kafanızdaki guru modeline uyuyorsa ondan o kadar kuşku duyardım. Eğer kesinkes bir öğretmen istiyorsanız ondan isteyeceğiniz, bekleyeceğiniz şey sahtekâr, şarlatan olmaması size ve sizin kişiliğinize, sizin seçimlerinize saygılı olmasıdır. Böyle bir öğretmen bulmakta da bayağı zorlanacaksınız.

Hiç kuşku yok bir öğretmen, bir danışman, deneyimli bir arkadaş bu sınırlar içinde kalırsa son derece yararlıdır. Ama insan tabiatı buna izin vermez. Çoğunluk söz konusu olunca insan doğası gereği elde ettiği üstünlüklerden yararlanma eğilimindedir. En kısa bir tanımla guru'luk kurumu eski çağlardan günümüze kadar uzanmış bir sömürü düzenidir.

Herşeyi tek bir ustadan, tek bir gurudan öğreneceğini sanmak yanlıştır, yanılgıdır. Yaşamınızda bütün bildiklerinizi, bütün öğrendiklerinizi tek bir insandan mı öğrendiniz? Yoksa birçok insandan, birçok kitaptan, olaylardan ve deneylerinizden birçok şey öğrenerek mi bulunduğunuz yere geldiniz? Eğer her hangi bir konuda bir inceleme yapmak isteseydiniz, bu inceleme için tek bir insana, tek bir kaynağa mı bağlanırdınız? Elbette ki hayır. O konuda başkalarının neler yazmış neler söylemiş olduğunu da öğrenmek ister, öğrendiklerinizi aklını-

zın süzgecinden geçirerek bir yerlere varmaya çalışırdınız. Kalama Sutra'da Buda'ya maledilen sözler şunlar: "öğretmenlerinin keşişlerin söylediklerine sırf onlar söylediler diye inanma. Ancak inceleyip irdeleyip aklına yatkın bulduktan, senin için de başkaları için de yararlı olduğu kanısına vardıktan sonra inan (19)"

Böyle söyleyerek size hergün yeni teknikler farklı yöntemler denemeniz hergün öğretmen değiştirmenizi önermek istemiyorum. Ramakrişna'nın anlattığı bir öykü vardır. Adamın biri su çıkarmak için bir kuyu kazmış. Bir miktar kazdıktan sonra bu kuyudan su çıkmayacak diye düşünüp kuyuyu bırakmış, bir ikincisini kazmış onu da bir miktar kazdıktan sonra su bulamayıp bırakmış bir üçüncüsünü kazmış o kuyuda da su bulamamış, oysa birinci kuyuyu bir kaç metre daha derinleştirseymiş suyu bulacakmış. Bu durum ikinci ve üçüncü kuyular içinde geçerliymiş.

Çok kimsenin yaptığı da zaten bu: kerameti gurudan, teknikten bekledikleri için bir gurudan ötekine, bir teknikten ötekine dolaşıp duruyorlar.

Öncelikle aydınlanmanın kolay ucuz bir yolu olmadığını ve hiçbir ustanın sizi elinizden ya da kulağınızdan tutup aydınlatamıyacağını aklınıza koymadan yapabileceğiniz pek bir şey yok. Bu yol yalnızlık yoludur ve bu yolda yalnız başınıza yürüyeceksiniz. Buda'nın şu sözlerini hiç aklımızdan çıkarmamalısınız. "Kendinize kendiniz ışık olun. Budalar bile size yolu işaret etmekten fazlasını yapa-

(19) İlhan Güngören *Buda ve Öğretisi* Yol Yayınları, 1981 S. 119

maz." Aydınlanmaya götüren yol doğru teknik ya da doğru mantra değildir. Aydınlanmaya götüren yol yediğiniz içtiğiniz şeylerde de değildir. Gene Buda'ya mal edilen sözlere göre Buda "Ne yediğiniz içtiğiniz şeylerin türü, ne de kutsal ırmağın suyu zihninizi arıtmaya yetmez." demiş. Ustaların söylediği çok değerli sözler söz olarak kaldıkca çabuk unutulur yanlış yorumlanır, yorumlanış biçimine göre yanlış aktarılır. Oysa yazılar kalır. Kuşku duyduğunuz zaman bir kez daha, bir kez daha yazılı metinlere bakabilirsiniz. Bu kitapta olduğu gibi resimlerden yararlanabilirsiniz.

Bir çokları meditasyonun çağlar boyunca geliştirilmiş bir öğreti olduğunu ve insanın zaten bulunmuş şeyleri arayarak vakit kaybedeceğini, zaten bulunmuş şeyleri bulmaya ömürlerinin yetmeyeceğini oysa bir öğretmenin olmasının yol almada zamanı kısaltacağını savunurlar. Ben katılmıyorum. Öğretmeninizin aradıkları şeyler başka, sizin aradıklarınız başka, öğretmenin buldukları başka, sizin bulacaklarınız başka şeyler olacaktır.

Belki bazıları ustanın size kimsenin bilmediği bir şeyleri, yazılmamış gizli öğretileri öğreteceğini söyleyecektir. Kuşkusuz bu gizli öğreti diye verilen şeyleri sizden de gizli tutmanız istenecektir. Ben buna da inanmıyorum. Lawrence Le Shan Meditasyon adlı kitabında. "böyle bir teklifle karşılaştığınız zaman en yakın kapıdan çıkıp gitmenizi öneririm" Diyor ve sonra şöyle sürdürüyor. "Sokrat'ın, İsa'nın ya da Buda'nın öğrencilerinden öğrettikleri şeyleri gizli tutmasını isteyebileceğini düşünebiliyor musunuz?" "Elbet nispeten küçük ve seckin bir grubun

içinde en derin, en gizli gerçekleri onlarla paylaşmağa layık görülmüş olduğunuzun size söylenmesi koltuklarınızı kabartacak bir şey... Ama gerçeklere uygun olmadığı gibi böyle bir durumun sizin gelişmenize yardımcı olmayacağı da kesin. Bir kimse size meditasyon öğretmeyi, ruhsal gelişmenizi sağlamayı vaat ediyor ve bu işi büyük bir ticari girişim olarak örgütlüyor. Bunlardan günümüzde birçoklarının olduğunu biliyoruz. Bu örgütler de bu alanda ki her türlü akılcı düşünceye ters düşecek biçimde faaliyetlerini sürdürüyorlar." (20)

Kuşkusuz mantra satmak kârlı bir ticarettir ama ilk önce sizi size en uygun düşecek mantrayı bildiklerine inandırmaları bunun için de sizi kandırmaları gerekecektir. Gizli öğretilerin, eriştirme törenlerinin artık günümüzde geçmişte kalan nedenleri var. Ben kişisel olarak bu geçmişin mirasına saygılıyım. Onları çağın gereklerine göre döşenmiş evimizde evin baş köşesine koyduğumuz dedelerden kalma bir vitrin dolabının içinde saklamalıyız ama yaşamımızı çağın gereklerine göre kurmalıyız.

Görkemli eriştirme törenlerinin, büyü ayinlerinin, bütün bunların insan üzerinde önemli psikolojik etkileri olduğunu ve bütün kültürlerin paylaştığı çok önemli ve kıymetli bir miras olduğunu düşünüyorum. Ama çağımızda insanları uyarmanın, gözlerini açmanın tek yolu da bu olmadığını da biliyorum. Çağımızda nece eriştirme töreninden geçip

(20) Lawrence Le Shan, *How To Meditale* Bantam Book, Boston 1974 S. 109

de gözleri açılmamış insanlar yaşarken ne çok eriştirme töreninden geçmeden gözleri açılmış insanlar yaşıyor. Çağımızın düşünce özgürlüğü döneminde gizliliğin ticaretten başka bir amacı olamaz. Zaten günümüzde gizli olan hiçbir şey kalmadı, devlet sırları bile açıklandı. Mantralar mı? İşte ben burada Transandantal meditasyoncuların gizli tutulmak vaadiyle sattıkları mantralardan birkaç tanesini açıklıyorum: AYNK - ŞRİNK, AUBA, AİNGA, AYYIM, ŞİAM...

Ünlü bir sufi olan Pir Vilayet Han'ın Mevlana Celeleddini Rumi'ye malederek söylediği sözler şunlar. "Gerçek öğretmen öğrencisinin kendisini bir put yapmasına izin vermeyen, buna rağmen öğrencisi kendisini putlaştırmışsa kendisinden yaptığı putu kırmasına, yok etmesine yardımcı olan kimsedir."

Meditasyon herkese uyan hazır bir elbise değildir. Kendinize uyan yapınıza uyan meditasyon yöntemini kendiniz bulacaksınız ama gene de hiç olmazsa başlangıçta belirli bir öğretiyi, belirli bir tekniği uygulamanızda büyük yarar var. Elbet en iyisi sizin gibi düşünen yolu sizinle paylaşmak isteyen bir dizi insanla birlikte olmaktır. Böyle bir durumda birbirinizi yüreklendirir, birbirinizden pek çok şey öğrenebilirsiniz. Benzer deneylerden, yaşantılardan geçerek birbirinizden pek çok şey öğrenebilirsiniz. Sizin çözemediğiniz bir sorunu bir bakarsınız bir başkası çözmenize yardımcı olmuş. Sizde yapınız, yeteneklerinizi bakımından başkalarının çözmekte güçlük çekecekleri bir konuda başkalarına

yardımcı olursunuz. En önemlisi, birlikte olmanız meditasyonu sürdürmeniz için bir teşvik unsuru olur. Birilerinin grupta daha üstün bir durum elde etmeye çalışmadıkları, bilenlerin üstünlük taslamadan bildiklerini öğretmeye, bilmediklerini de öğrenmeye çalışacakları bir konumda olmaları işte en ideal topluluk böyle bir topluluktur.

MEDİTASYON İÇİN BİLİM NE DİYOR?

Meditasyonun insan fizyolojisi üzerindeki etkileri konusundaki bilimsel araştırmalar Transandantal Meditasyonun yapımcısı Maharishi tarafından başlatıldı. Maharishi Allahabad üniversitesinde fizik tahsili yapmıştı. Batı'ya Batılılar için geliştirilmiş bir mantra meditasyonu olan Transandantal Meditasyonu tanıtırken bilimsel değerlendirmelerin Batı toplumunu olumlu yönde etkileyeceğini ve tekniğe olan güveni artıracağını düşünmekte haklıydı. Kuşkusuz bu bilimsel sunuş biçimi Transandantal Meditasyonun Batı'da yaygın bir ilgi görmesine yol açtı.

İlk araştırmalar oldukça iyimser sonuçlar verdi. Beyin dalgalarının ritmi, kan şekeri, nabız ve nefes, galvanik deri direnci gibi fizyolojik bulgular istatistik diyagramlarla pekiştirilerek Transandantal Meditasyonun etkinliğini kanıtlayan veriler

olarak oldukça başarılı bir reklam kampanyasına malzeme yapıldı.

Ancak bu ilk bulguları çeşitli kontrol gruplarıyla ve daha eleştirel bir bakış açısıyla yeniden araştırma konusu yapan bir kısım araştırmacı bu fizyolojik değişiklikleri meditasyondan çok meditasyonun bir yan ürünü olan gevşemenin göstergeleri olarak değerlendirdiler. Özellikle elektroansefalografi (kısaca EEG) adı verilen bir cihazla yapılan araştırmalar önceleri doğrudan meditasyonla bağlantılandırılan alfa dalgalarının ritmine etki yapan olayın gevşeme olduğunu ortaya çıkardı. Çeşitli kontrol gruplarıyla yapılan araştırma ve deneyler de Transandantal Meditasyonla ya da başka meditasyon teknikleriyle ve gene aslında meditasyon olmayan *autogenic training* ve *progresif relaxation* gibi gevşeme yöntemleriyle, hatta kitap okuyarak, müzik dinleyerek, yahut rahat bir biçimde bir koltukta oturarak gevşemenin veya uykusu gelmenin getirdiği gevşemenin alfa dalgalarının ritminde farklı sonuçlar vermediğini belirledi. Galvanik deri direnci, kan şekeri, nabız ve nefes sayısındaki değişiklikler ve buna benzer bedensel tepkilerin meditasyondan daha önde gevşemenin sonucu olan değişiklikler olabileceği kanısı güçlendi.

Bu araştırmaların şöyle özet bir kesitini verebiliriz: Wallace ve Benson (1972) meditasyonun (TM) hipnoz ve uyku gibi öteki dinlenmişlik durumlarından özellikle kan metabolizmasında farklı bir durum yarattığını ileri sürerken Michaels, Huber ve McCann (1976) yaptıkları araştırmada meditasyonun (TM) öteki dinlenmişlik durumlarından farklı

bir metabolik durum yaratmadığını savundular. Benson ve Clipper ilk bulgularından (1972) vazgeçerek (1975) meditasyonun (TM) yalnızca gevşemeyi sağladığı ve bütün bulguların gevşemeyle ilgili olduğu ve meditasyonla elde edilen gevşemenin başka yollarla da kolaylıkla sağlanabileceği sonucuna vardılar. Buna karşın Glueck ve Stroebel (1975) altı ay ya da daha fazla meditasyon (TM) yapanlarda EEG ile saptanan alfa dalgalarının sıklığının başka gevşeme durumlarındakinden daha kararlı ve dengeli, daha yerleşik olduğunu iddia ettiler. Ancak şurasını belirtmekte de yarar var: Araştırmalardan büyük bir bölümü uluslararası Maharishi üniversitesi tarafından desteklenen ve yeterince eleştirel bakış açısına sahip olmayan ideologlar tarafından yapılmıştı. (21)

Kullanılan mantraların etkisi konusunda Harvard üniversitesinde kontrol gruplarıyla yürütülen çalışmalar çeşitli mantraların ve mantra yerine kullanılan mantra olmayan sözcüklerin, hatta mantra kullanmamanın araştırma sonuçlarında bir fark yapmadığını ortaya çıkardı.

Meditasyonun ruhsal sorunlar üzerinde sağaltıcı bir etkisi olup olmadığı ve hatta psikoterapiye bir alternatif olup olmayacağı konusu aralarında Eric Fromm (22) da olmak üzere pek çok psikiyatri uzmanının üzerinde ciddiyetle durdukları bir konuydu. Bu konuda yapılmış bütün inceleme ve araştırmaları değerlendiren Jonathan C. Smith'in

(21) Meditation, Classic and Contemporary Perspectives, Editors, H. Shapiro Jr, Roger N. Walsh, Psycological Assesment of Transcendental Meditation, Jaseph Bono Jr. S. 209

(22) Eric Fromm, Psikanaliz ve Zen Budizm. Yol Yayınları 1978.

(1975) bu araştırmaların sonuçlarıyla ilgili görüşlerinin aşağıda bir özetini vermeye çalışacağım. Jonathan C. Smith diyor ki "1936 dan beri hiç olmazsa meditasyonun ruhsal bozuklukları sağaltıcı etkisi üzerine yüz bilimsel kitap ve makale yayımlandı. Bunların çoğunda meditasyonun ruhsal bozuklukları sağaltabileceği, bu bakımdan psikoterapiye bir yardımcı olarak kullanılabileceği, hatta meditasyonun psikoterapinin yerini alabileceği görüşleri savunuluyordu. Meditasyonu yardıma çağıranlar arasında psikanalizci, yeni Freudcu, Jungcu, geştaltçı, Maslovcu ve egzistansiyalist olanlar vardı. Bütün bu olumlu ortama rağmen meditasyonla ilgili araştırmaların 1970'lere kadar gecikmiş olması şaşılacak bir şey."

"Wallace ve Benson'un 1971 de yaptığı meditasyonun ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgili anketin, gene Wallace ve Benson'un yüksek tansiyonla ilgili olarak yaptıkları araştırmaların (1972), Galvanik deri reaksiyonuyla ilgili olarak Orme-Johnson, Kiehlbauch, Moore ve Bristol'un (1973), yaptıkları araştırmaların gene depresyon, yürek darlığı ve kaygı, şizofreni ve psikasteni gibi konularda yapılan (1973) birçok araştırmaların ve Vabia, Doongail, Ravindranath ve arkadaşlarının yoga meditasyonu yapanlar üzerinde Bombay'da gerçekleştirdikleri araştırmaların (1973) ortaya çıkardığı bulgular şöyle özetlenebilir: a) meditasyon araştırmalarına gönüllü olarak katılmak isteyen uzun bir süreden beri meditasyon yapan kimselerin hiç meditasyon yapmamış kimselere oranla daha mutlu, daha sağlıklı kimseler olduğu saptanmıştır.

b) 4-10 hafta gibi kısa bir süre önce meditasyona başlamış olanların meditasyon yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında meditasyon yapmayanlara göreli olarak pek çok deneylerde ruhsal sağlıklarında bir düzelme gözlemlenmiştir. c) rasgele seçilmiş insanlar arasından meditasyon yaptırılanlar 4-10 hafta gibi bir süre içinde ruhsal sağlıklarında öteki gruba göre bir iyileşme göstermişlerdir.

Sonra Smith yazısını şöyle sürdürüyor: "Bütün bu araştırmaların üzerinde birleştikleri nokta düzenli meditasyon yapmanın ruhsal bozukluklarda, özellikle kaygı ve yürek darlığı gibi durumlarda dört ile on hafta gibi bir zaman içinde az ya da çok bir iyileşmeye, olumsuzluklarda bir azalmaya yol açmasıydı. Gene de bu genel değerlendirmenin çok berrak çok açık olduğu söylenemez. Sağaltıcı etkinin meditasyon dışındaki bir etkenden de kaynaklanması olasılıktan uzak değildir. iki değişken incelemenin dışında bırakılmıştır. Bunlardan birincisi meditasyon yapanların meditasyona umutla bel bağlamış ve iyileşme beklentisi içinde olan kimseler olmalarının psikolojik etkisi, ikincisi burada inceleme konusu yapılmış tüm meditasyon türlerinin sakin sakin oturarak yapılmakta olmasıdır. Belki de ruhsal olumsuzluk durumlarının azalmasına etki yapan sakin sakin oturmaktır." (23)

Bir başka soru meditasyonun gerçekten dikkati ve farkındalığı artırıp artırmadığıdır. Bu soru-

(23) *Meditation Classic and Contemporary Perspectives* Editors H. Shapiro Jr., Roger N. Walsh, - Jonathan C. Smith *Meditation as Psychotherapy*, S. 56-57.

nun cevabı da bilimsel araştırmalara konu yapılmıştır.

Daha önce de meditasyonda belli başlı iki yöntem olduğundan söz etmiştim. Birinci yöntem meditasyon konusu dışındaki tüm duyumlara zihni bütünüyle kapamaktır. Burada bilincin bir sınırlanması söz konusudur. Elbet bu durum hergünkü bilincimizden farklı, değişik bir bilinç durumunu devreye sokmaktadır. Bu tür meditasyona yoga meditasyonu örnek gösterilebilir. İkinci yöntem Zen meditasyonunda (zazen) olduğu biçimiyle zihnin nefes alış verişi gibi bir konu üzerinde yoğunlaştırılmakla birlikte tüm duyumları da algılamayı sürdürmesidir. Belki bu durumu yaygın bir dikkatlilik, farkındalık durumu diye tanımlayabiliriz. Zihin keskin bir bilinçlilik içindedir ve bu durumu da meditasyonun etkinliğini artıran bir etken olarak kullanır.

Japon nöropsikiyatr Kasamatsu, Hirai ve Akishige Zen keşişlerinin ve öğrencilerinin meditasyon sırasındaki dikkat ve farkındalıklarını ölçmek için EEG cihazıyla denemeler yaptılar. Hep bildiğimiz gibi girdiğimiz bir odada bir saat sesi duyduğumuz zaman çok kısa bir sürede bu sese alışır ve sesi duymaz oluruz. Adeta özellikle üzerlerine dikkatimizi çevirmediğimiz duyumların bilincimize ulaşmasını engelleyen bir süzgeç vardır. Herkes için geçerli olan bu süreç Zen meditasyonu yapanlar için de geçerli miydi? İşte yapılan denemelerin amacı bunu bulgulamaktı. Denemeye alınanlar ses geçirmez bir odada başlarına EEG cihazının elektrotları geçirildikten sonra her on beş saniyede bir tekrarlanan

bir klik sesini duyma durumunda bırakıldılar. Sıradan insanlarda o sesi duyduklarını belli eden alfa dalgalarındaki kesiklikler üçüncü ya da dördüncü klik sesinden sonra zayıflıyor ve bir süre sonra da bilincin bu sesleri algıladığını belli eden hiç bir belirti kalmıyordu. Oysa Zen meditasyonu yapanlar bu klik seslerine meditasyon yaparken de alışıklık kazanmıyorlardı. Klik seslerini duyduklarını belli eden görüntüler deneyin başlamasını izleyen beşinci dakika sonunda bile ilk klik sesinin duyulduğunu belli eden görüntüler kadar güçlüydü.

Yoga meditasyonu yapanlarla ilgili deneylerse Bagchi, Anand, Wenger ve başkaları tarafından yapıldı. Bu denemelerde meditasyon yapan kimsenin meditasyon sırasında dışardan gelen uyarıları algılamadığı buna karşın meditasyonun bitiminde uyarıların güçlü bir biçimde bilince ulaştığı belli oluyordu. Uyarılar aynı güçte sürüp gidiyor ve herkes için geçerli olan bir süre sonra alışkanlık ve kanıksamışlık sonucu algılayamama durumunun yoga meditasyonu yapanlar için söz konusu olmadığı anlaşılmış oluyordu. (24) Bir başka araştırmadaysa Zen eğitimi görmüş olan Tokyo otobüslerinde çalışan şöförlerin öteki şöförlere oranla daha az kaza yaptıkları saptanmıştı.

Bazı tür meditasyonların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olup olmadığı sorusu da bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Örneğin Leon S. Otis Böyle bir araştırma yapmış ve araştırma sonuçları-

(24) Robert E. Ornstein, The Psychology of Consciousness. Penguin Books, 1972, S. 147-148

nı *Transandantal Meditasyonun Ters Etkileri* adlı bir makalede açıklamıştır. (25)

Otis transandantal meditasyonla ilgili olarak yapılmış başka bir araştırmayı değerlendirmek için yazdığı ve *Psychology Today* dergisinde 1974 yılında yayımlanmış bir yazıda "Transandantal Meditasyonun herkese uyacak bir yöntem olmayabileceği hatta bazı kimseler için zararlı bile olabileceğine değinmiş ve bunun üzerine transandantal meditasyonun ters etkilerinden yakınan pek çok kimseden mektup almış, birçok kimsenin kendisini telefonla aramış ya da görüşmeye gelmiş olması karşısında kapsamlı bir araştırma başlatmak gereğini duymuş.

Otis'in yaptığı araştırma sonuçlarını şöyle özetleyebiliriz: Otis başka araştırmacıların benzer araştırmalarda bazı farklar saptamış olmalarına rağmen ne alfa dalgaları sıklığı, ne kalp atışı, kan basıncı, nabız, nefes sayısı, deri sıcaklığı ve kişilik ölçümleri bakımından kontrol gruplarıyla transandantal meditasyon yapanlar arasında her hangi bir fark gözlemleyememiştir. Tek tesbit edebildiği şey transandantal meditasyon yapanların ötekilere göreli olarak daha uykulu olmaları, uykuyla uyanıklık arasında gidip gelmeleridir.

Transandantal meditasyon yapanların bir bölümünde giderek topluma uyumsuzluk, kaygı, yürek darlığı, can sıkıntısı, zihinde dağınıklık, depresyon, gönül kırıklığı, düşünmeden hareket etme, bedensel ve zihinsel gerginlik, ağırdan alma, kuşku-

(25) Meditation Classic and Contemporary Perspectives. Editors Deane H. Shapiro Jr., Roger N. Walsh, - Leon S. Otis, Adverse Effects of Transcendental Meditation S. 201-208

culuk, içine kapanma gibi olumsuz durumlar ortaya çıkmıştır. Bu olumsuz durumlar transandantal meditasyon örgütleri tarafından iyice yer etmiş streslerin çözülmekte olmasına bağlanılmaya çalışılmışsa da meditasyon yapmayı sürdürenler de bu ters etkiler azalacağına çoğalmış bir de TM öğretmeni olmak için daha yoğun meditasyon yapanlarda ötekilere oranla ters etkilerde artma görülmüştür. Bu durumda ters etkileri streslerin çözülmesine bağlamanın geçerli bir açıklama olmayacağı ortaya çıkmıştır.

Otis bu ters etkilerin nedenleri konusunda bir takım spekülasyonlar yapıyor ve birtakım olasılıklar üzerinde duruyor. Bu ters etkilerin iki nedene bağlanabileceğini ve bu iki nedenin birbirlerini karşılıklı etkileyerek durumu daha da kötüleştirebileceklerini düşünüyor. Otis'e göre birinci neden transandantal meditasyonun meditasyon yapan kimseyi uykulu bir duruma getirmesi, yarı uyur durumda olan kimsenin başının düşmesine engel olmak, başını dik tutmak ya da oturduğu sandalyeden düşmemek için kendini zorlamasıdır. Otis bu zorlamanın zaman içinde bir takım olumsuz ruh durumlarına yol açabileceğini ve bu olumsuzluk durumlarının da fizyolojik yansımaları olabileceğini söylüyor.

İkinci neden olarak meditasyon yapan kimsenin uykulu bir durumdayken zihnine gelen düşünceleri bastırmaya çalışmasının bunlar zaten olasılıkla bastırılmış düşünceler olabileceği için duygusal bir karmaşaya yol açabilmesi ihtimali üzerinde duruyor.

Bununla birlikte transandantal meditasyon yapanların yüzde elli ikisinde ya da yüzde altmış dördünde hiç bir ters etki görülmediğini belirttikten sonra "Bu yazdıklarımın transandantal meditasyon yapmak isteyenlerin ya da hastalarına transandantal meditasyonu önermeyi düşünen doktorların cesaretlerini kırmayacağını umarım." diyerek yazısını bitiriyor.

Hiç kuşkusuz meditasyon bir iç yaşantıdır, bir iç duyarlıktır, hergünkü bilincimizden çok farklı bir bilinç durumudur. Normal bilincimizle hiç bir zaman gerçekleştiremeyeceğimiz bir farkındalığı ya da zihnin bir nokta üzerinde odaklaştığı ve tüm duyumların dışlandığı bir bilinç durumunu devreye sokabilir. Sonra ne olur? Sonrası bütünüyle kişisel bir yaşantıdır. Ama kuşkusuz bu kişisel yaşantının ortak özellikleri de çoktur. Örneğin zamanın algılanmasında bir takım değişimler olabilir. Zaman durmuş gibi gelebilir ya da inanılmaz bir hızla geçebilir. Bir bakarsınız saatler geçivermiş. Ama ne olursa olsun bütün bunlar iç yaşantılardır. Bu iç yaşantılara ulaşabilmenin iki yolu olabilir: Ya doğrudan yaşayarak ya da yaşayanların tanıklığına başvurarak. Hemen şurasını söylemeliyim. Tanıklar anlatmaya kalktıkları zaman bu yaşantıyı anlatmak için yeterli sözcükler bulamıyorlar, birşeyler söyleseler bile bu yaşantılardan geçmemiş olanlara söyledikleri sözler pek anlamlı sözler gibi görünmüyor. Onun için de böyle bir bilinç durumunun özü sağlıklı ve nesnel bir bilimsel araştırmaya konu yapılamıyor.

ZAZEN

Hakuun Yosutan - roshi
(1885 - 1973)

ZEN USTASI YOSUTANİ-ROSHİ KİMDİR?

Zen Ustası Hakuun Yosutani - roshi (1885-1973) Budacılığı yaymak için ileri yaşlarında Hindistan'dan Çin'e giden Zen Budacılığının kurucusu Bodhi Dharma'yı kendine örnek alarak aynı amaçla seksen yaşından sonra Amerikaya gitmiş ve orada uzun süre Zen çalışmaları yapmıştır. Ancak bu olay Yosutani - roshi'nin Budacılığı yaymak için yaptığı sayısız çalışmalardan yalnızca biridir. Yetmiş beş yaşından sonra ünlü koan koleksiyonlarına yazmış olduğu beş ciltlik yorum çağımız Budacılığı için tarihsel bir olay olarak değerlendirilebilir.

Bir Zen ustası olmanın yanında aynı zamanda, koca, baba, öğretmen de olan Yosutani - roshi varmış olduğu aşamaya yaşamın zorluklarından da zevklerinden de kaçarak değil, bütün sıradan insanlar gibi yaşamla boğuşarak, zorluklardan da zevklerden de payını aldıktan sonra gelmiştir. Bu bakımdan Yosutani'nin yaşamı kaçınık keşişlerin

örneğinden çok Mahayana idealine uygun olarak bütün boyutlarıyla yaşamı göğüsleyerek aile yaşamı içinde kendini gerçekleştirmenin bir örneğidir.

Yosutani son derece inançlı Budacı bir aileden geldiği için daha beş yaşındayken saçları kazıtılarak dinsel bir ortamda yetişmesi için Budacı bir Tapınağa gönderildi. Bu tapınakta 12 yaşına kadar kaldı ve orada temel bir Budacı eğitim gördü. 13 yaşında büyük bir Soto manastırında çömezliğe başladı, bir yandan da bu manastırda kaldığı sürede lise ve daha sonra dört yıl öğretmenlik eğitimini tamamladı.

Yosutani 30 yaşında evlendi ve bu evlilikten beş çocuğu oldu. Ailesini geçindirmek için ilk okul öğretmenliği yaptı. 6 yıl öğretmenlikten sonra başöğretmen oldu dört yıl da bu görevi yürüttü. Yosutani 40 yaşlarındayken Harado - roshi'yle tanıştı ve bu tanışma Yosutani'nin yaşamında bir dönüm noktası oldu. Bu tanışmadan sonra okuldaki görevini bıraktı ve Harado - roshi'nin Hosshin-ji manastırındaki çalışmalarına katıldı. Harado - roshi 52 yaşındayken Yosutani'ye ustalık beratını (*inka shomei*) verdi ve Yosutani'yi ölümünden sonra yerini alacak kimse olarak ilan etti.

Yosutani-roshi iddiasız, yapmacıksız, paraya pula, üne önem vermeyen bir insandı. Alçakgönüllü ama yorulmak bilmez bir direşkenlikle sürdürdüğü çalışmalarıyla gelmiş geçmiş bir dizi seçkin Zen ustası arasında kendine güvenli bir yer yaptı.

YOSUTANİ ROSHİ'NİN ZAZEN KONUSUNDA EĞİTİCİ KONUŞMALARI

1 / ZAZEN KURAMI VE UYGULAMA YÖNTEMİ:

Size burada söyleyeceklerim sayın hocam Daiun Harado-roshi'nin öğretilerinden alınmadır. Gerçi kendisi Soto mezhebindendi ama bu mezhepte kendisini eğitmeye yeterli bir usta bulamadığı için önce Shogen-ji ve Nanzen-ji adlı iki Rinzai manastırında Zen eğitimi gördü ve Nanzen-ji manastırında olağanüstü bir usta olan Dokutan-roshi'nin rehberliğinde Zen'in en derin gizlerini öğrendi.

Bir kimsenin Zen'in gerçeğini kavrayabilmesinin Zen eğitiminden geçmeden olamayacağı herkesçe bilinen birşey ama gene de Harada-roshi çağımızdaki insanların çok daha araştırıcı olduğunu ve yeni başlayanlarla bu tür konuşmalar yapılması-

nın yararlı olacağını düşünüyordu. Harado-roshi her iki mezhebin de en iyi yanlarını bir araya getirerek Zen eğitimi için eşsiz bir yöntem geliştirdi. Japonya'nın neresine gitseniz böylesine eksiksiz, böylesine yetkin, çağımızdaki insanın yapısına böylesine uyan bir öğreti bulamayacağınızı söyleyebilirim. Yirmi yıl kadar onun öğrencisi olduğum ve onun değerli yardımlarından yararlandığım için ben de bir oranda zihnimin gözünü açmayı başarabildim.

Harada-roshi konuşmaya başlamadan önce dinleyicilerine konuşmasının nasıl dinlenmesi gerektiği konusunda önerilerde bulunurdu. Önerilerinden birincisi dinleyicilerini konuşmayı gözleri tam olarak açık ve kendisi üzerine yöneltilmiş olarak, ya da şöyle diyelim bütün varlıklarını ortaya koyarak dinlemeleriydi. Çünkü yalnız işiterek algılamak tıpkı radyo dinlemek gibi yüzeysel bir algılamadır. İkinci önerisi dinleyicinin bu konuşmalar orada bulunanların tümüne birden değil de sanki yalnız kendilerine yapılıyormuş gibi dinlemeleriydi. Kuşkusuz en iyisi herkesle ayrı ayrı konuşmaktır. İnsan doğasının gereği, eğer konuşmayı iki kişi dinliyorsa her biri sanki konuşmanın yarısından sorumluymuş, konuşmanın yarısını anlaması yeterliymiş gibi düşünür. Eğer konuşmayı on kişi dinliyorsa bu sorumluluk onda bire düşer yani dinleyici konuşmanın onda birini anlamaktan sorumlu hisseder kendini. Gerçi beni dinleyen sizlerin sayısı çok, ama teker teker hepinize söylemek istediğim şeyler aynı şeyler. Bunun için sizin hep bir arada gelmenizi istedim, gene de hepiniz teker teker gelmiş gibi beni dinlemelisiniz ve söylediklerimin hep-

sini anlamaktan sorumlu hissetmelisiniz kendinizi.

Konuşmam on iki bölümden oluşmaktadır ve sekiz toplantı da sunulacaktır. Birinci bölüm zazen'in neden gerekli olduğunun ve en kestirme yoldan nasıl öğrenileceğinin açıklamasıdır. İkincisinin konusu özel durumlarla ilgili uyarılardır. Bunların ardından gelecek konuşmalar zazen sırasında ortaya çıkabilecek çeşitli sorunlar ve çözüm yollarıyla ilgilidir.

Önce şunu söylemeliyim: Zazen kuramıyla ve ilkeleriyle ilgili bilgiler kesinlikle zazen'in ön koşulu değildir. Yetenekli bir öğretmenin eğittiği bir öğrenci zazen çalışmalarında yol aldıkça er geç, yavaş yavaş zazen'in kuramsal yanını da kavramaya başlayacaktır. Ancak çağımızdaki öğrencilerin eski Zen öğrencileriyle karşılaştırılınca eleştirici yanları çok daha gelişmiş ve her ne konu olursa olsun inandırılmaları güçleşmiştir. Bunun için de çağımızdaki öğrenciden kendisine söylenen şeyleri tartışmadan körü körüne uygulaması beklenemez.

İşte bunun içindirki kuramsal konulara da ağırlık vermemin gerektiğini düşünüyorum. Kuramsal konuların güçlüğüyse bir kere bu konulara girdikten sonra kolay kolay sonunu getirememenizden geliyor. Yalnız şu var, Budacı öğretinin, Budacı kutsal yazıların, Budacı felsefenin aslında zazen'in düşünce düzeyinde formüller içine konulmasından, zazen'inse bu düşünsel formüllerin uygulamaya konulmasından daha öte bir şey olmadığını söyleyebilirim size. Şimdi bu hayli geniş alandan sizin için en gerekli bilgileri özetlemeye çalışacağım.

Önce Şakyamuni Buda'yla başlayayım. Hep bildiğiniz gibi Buda önce çilecilikle başlamış çalışmalarına. Kendisinden önce hiç kimsenin cesaret edemediği çilelere, perhizlere girişmiş. Sürekli oruç tutmuş ama bu çabalarla aydınlanmayı başaramamış ve sonunda açlıktan, yorgunluktan bitkin bir durumda ancak ölümle sonuçlanabilecek böyle bir yolu izlemenin anlamsızlığını anlamış. Kendisine ilgi duyan bir köylü kızının sunduğu sütlacı yemiş ve yavaş yavaş sağlığını kazanmış ve nefse eziyet etmekle nefse düşkünlük arasındaki orta yolu izlemeye karar vermiş. Bundan sonra kendisini altı yıl boyunca zazen yapmaya adamış (1). En sonunda 8 Aralık sabahı gök ağarırken ve Çoban yıldızına bakarken tam ve eksiksiz aydınlanmayı gerçekleştirmiş. Biz bunların tarihsel olaylar olduğuna inanıyoruz.

Budacı Kutsal metinler Buda'nın aydınlandığı zaman ağzından çıkan sözler konusunda farklı ve çelişkili şeyler yazmaktadır. Kegam Sutra'ya (Avatamsaka Sutra.) göre Buda aydınlandığı anda, "Şu işe bak!" "Şu işe bak!.. Özde tüm canlı varlıklar, gerek bilgelik açısından olsun, gerek erdemlilik açısından olsun birer Buda'ymışlar da yanılgı içinde düşünmeleri, herşeyi ters yüz etmeleri yüzünden bunun böyle olduğunu göremiyorlar." demiş. Buda'nın bu ilk sözlerinde huşuyla dolu bir şaşkınlık seziliyor. Evet, gerçekten ne kadar harika bir şey!.. Tüm insanlar, ister kurnaz ya da ahmak olsunlar, ister erkek ya da kadın olsunlar, çirkin ya da güzel olsunlar, oldukları durumlarıyla ne kadar tamam

(1) Başka bir iddia evinden ayrıldıktan 6 yıl sonra aydınlandığıdır.

ve eksiksiz yaratıklar... Ya da şöyle söyleyeyim: Her yaratığın asıl öz yapısı ne kadar da kusursuz ve yetkin!.. Amida Buda'nınkinden ya da öteki Buda'larınkinden hiç de farklı değil. Şakyamuni Buda'nın aydınlanmasının ardından söylediği bu sözler Budacılık öğretisinin özünü ve özetini oluşturmaktadır. Buda böyle söylemiş ama gene de insanoğlu tedirgin ve huzursuz, sanki zihni yanılgılardan kalın bir kabuk tutmuş gibi karmaşa ve kargaşa içinde yarı çılgın bir durumda yaşamını sürdürüp duruyor. İşte bu durumdan kurtulmak için asıl öz yapımıza, geri dönmeliyiz. Şu asıl gerçeğe uymayan sahte, kusurlu ve günahkâr kişiliğimizin altındaki kusursuz ve tertemiz öz yapımıza uyanmalıyız.

Kuşkusuz bu uyanmayı gerçekleştirmenin en etkili yolu zazen'dir. Yalnız Şakyamuni Buda değil onun izdeşlerinden pek çoğu da zazen yaparak tam aydınlanmayı gerçekleştirmişlerdir. Bundan başka Buda'nın ölümünden beri geçen 2500 yıldan beri Buda'nın yolundan giden pek çok Hintli, Çinli ve Japon işte bu anahtarı kullanarak tüm sorunlar içinde en temel sorun olan "Şu yaşamın ve ölümün anlamı nedir?" sorusunun yanıtını bulmuşlardır. Günümüzde bile çok sayıda insan zazen yaparak üzüntülerinden, tedirginliklerinden kurtulmuş, iç özgürlüklerini kazanmışlardır.

Şu var ki, en yüce, en eksiksiz, en yetkin Buda'yla biz rasgele sıradan insanlar arasında özde hiç, ama hiç fark yoktur. Bu "özü" suya benzetebiliriz. Suyun en başta gelen özelliği her kaba girebilmesidir. Suyu yuvarlak bir kaba koyduğunuzda yuvarlak kabın biçimini alır. Köşeli bir kaba koyduğu-

nuzdaysa köşeli kabın biçimini alır. İşte bizde de aynı biçim alma kolaylığı, koşullara kendimizi uydurabilme yeteneği vardır. Ama biz yanılgıyla ellerimiz kollarımız bağlanmış, zincirlerle ayaklarımız kösteklenmiş olarak asıl gerçek doğamızdan habersiz yaşıyoruz. Su gibi her kaba göre biçim alma özgürlüğümüzü ve uyumluluğumuzu yitirmişiz. Eğer bu benzetiyi sürdürürsek Buda zihninin bir kristal saydamlığında duru, dingin bir su gibi olduğunu, onun dümdüz yüzeyinde "Gerçek Güneşinin" yansısının tam ve eksiksiz olarak göründüğünü söyleyebiliriz. Oysa sıradan insanın zihni yüzeyi yanılgılardan kaynaklanan düşünceler yüzünden sürekli çalkantı içinde, çalkantının dipteki çamurları kaldırmasından bulanıklaşmış bir çamurlu su gibidir. Bu bulanık çalkantılı suyun yüzeyinde "Gerçek Güneşinin" yansısı görülemez elbette. Ama gene de güneşin ışınları bulanıklık ve çalkantılar yüzünden su yüzeyine yansımasa da dalgaların üzerinde parıltılar yapar. İşte biz de bu ortamda anlamsızlık ve gönül kırıklığı içinde yaşamımızı sürdürür duruyoruz.

Acaba yaşamımızı ve kişiliğimizi gerçek güneşinin yansısıyla aydınlatabilmek için yapabileceğimiz bir şey var mı? Bunun için öncelikle bu suyu arıtmamız gerekiyor, gidimli, çıkarımcı düşüncelerin yol açtığı yelleri dindirerek kabaran dalgaları yatıştırmamız gerekiyor. Kegon (Avatamsaka) sutranın kavramsal diye nitelediği düşünceleri zihnimizden kovmamız gerekiyor. Çoğumuz soyut düşüncelere değer veririz oysa Budacılık bize her türlü yanılgının temelinde ayırımcı, yani şu herşeyi iyi

kötü, doğru eğri diye ikiye bölen düşünce biçiminin yattığını göstermeye çalışmaktadır. Bir zamanlar ünlü bir kimsenin "Düşünce insan zihninin bir hastalığıdır." dediğini duymuştum. Budacılığın bakış açısından bu görüş son derece doğrudur. Elbette soyut düşünce akıllıca kullanıldığı - yani soyut düşüncenin yapısı ve sınırları iyice anlaşıldığı - zaman yararlılığı yadsınamaz, ama insanlar kendi soyut düşüncelerine tutsak oldukları, onlarla kösteklendikleri zaman buna pekâla hastalık adını verebiliriz.

İster insanı yüceltsinler, ister aşağılasınlar tüm düşünceler durmadan değişen, kalıcı olmayan şeylerdir. Geçici bir süre için bizimle olan birliktelikelerinin bir başlangıcı bir de sonu vardır. Yalnız bireysel düşünceler için değil, her dönemin kendine özgü düşünceleri için de bu böyledir. Budacılıkta düşüncelerden "yaşam ölüm seli" diye söz edilir. Bu konuda gelip geçen düşüncelerin rolünü yerleşik kavramlardan ayırmak çok önemlidir. Rasgele zihne geliveren düşünceler bir dereceye kadar daha az zararlıdır ama doğduğumuz günden başlayarak biriktirdiğimiz (ve iyice benimsediğimiz) olaylardan çıkarsadığımız bilgileri konunun dışında bıraksak bile ideolojiler, inançlar, bakış açıları, ön yargılar ve belirlenmiş kanılar gerçek ışığını görmemizi engelleyen gölgelerdir.

Düşünce yelleri bizim bir suya benzetebileceğimiz doğal yapımızı dalgalandırıp çalkaladığı sürece gerçeği yanılgıdan ayırt edemiyoruz. İlk yapılacak iş bu yelleri yatıştırmak olmalı elbette. Yeller yatışınca dalgalar, çalkantılar da yatışacaktır. Çamur-

lar dibe çöküp su durulunca "Gerçek Güneşinin" hiç aralık vermeden hep parlak ışığını yaymaktan geri durmadığını anlayacağız. Bunun böyle olduğunun iyice anlaşılması *kensho*'dur, yani aydınlanmadır, gerçek doğamızın yapısını tanımamızdır. Sürekli değişip duran ahlaksal ve felsefi kavramlardan farklı olarak böyle bir anlayış kalıcıdır. İşte ancak böyle bir anlayış kazanıldıktan sonra iç barış içinde başımızı dik tutarak ve kararsızlıktan ve huzursuzluktan kendimizi kurtarmış olarak çevremizle uyum içinde yaşamımızı sürdürebiliriz.

Size bu konularla ilgili çok kısa bir konuşma yaptım. Gene de bu kısa konuşmayla zazen'in önemini anlatabilmiş olduğumu umuyorum. Şimdi zazen'in uygulama yönteminden söz edeceğim.

Yapılacak ilk iş zazen yapmak için sessiz bir oda bulmaktır. Önce yere bir metreye bir metre boyutlarında bir şilte ya da yastık koyunuz. Bu yastık ya da şiltenin üzerine de çapı otuz otuzbeş santim olan yuvarlak bir yastık daha koyunuz. İkiye katlanmış dört köşe bir yastık ya da katlanmış veya yuvarlanarak toplanmış bir battaniye de aynı işi görür. Zazen yaparken çorap ve pantolon giyilmemesi daha uygundur. Çünkü çorap ve pantolon bacakların katlanmasını, ayakların yerleştirilmesini zorlaştırabilir. Bir çok nedenden zazen için en uygunu tam lotus oturuşudur. Tam lotus oturuşunda sağ ayağınızı sol bacağınızın üstüne, sol ayağınızı da sağ bacağınızın üstüne yerleştiriyorsunuz. Bu biçimde oturmanın başlıca gerekçesi çaprazlanmış bacaklar ve şilteye iyice yaslanan dizlerle gövdeye

sağlam ve geniş bir taban oluşturmaktır. Bu yolla dengeli ve dinlendirici bir oturuş sağlanmış olur. Gövde hareketsiz olunca düşünceler de gövdenin kıpırtılarıyla devinime itilmiş olmaz. Zihin de böylelikle daha kolaylıkla dinginleşir.

Eğer tam lotus oturuşu bacaklarınızı ağrıttığı için size güç geliyorsa yarım lotus oturuşunu deneyebilirsiniz. Yarım lotus'da sol ayak sağ bacağın üstüne ve sağ ayak sol bacağın üstüne değil de altına konur. Bağdaş kurup oturmaya alışık olmayanlara bu biçimde oturmak da, her iki dizin şilteye değmesini sağlamak için dizler şilteye değip öyle kalana dek onlardan birini ya da her ikisini sürekli itekleyip durmak da pek kolay gelmeyebilir. Kuşkusuz hem tam lotus oturuşunda, hem yarım lotus oturuşunda bacaklar ağrımaya başlayınca üstte olan ayak alta ve alttaki üste çıkartılarak yer değiştirilebilir.

Bu geleneksel zazen oturuşlarını son derece rahatsız bulanlar için geleneksel Japon oturuşu olan topukların ve baldırların üzerine oturmak denenebilir. Eğer topuklar arasına kaba etlerin altına bir yastık yerleştirilecek olursa uzunca bir süre rahatsızlık duymadan bu biçimde oturulabilir. Bu biçim oturuşun bir yararı da sırtı dik tutmayı kolaylaştırmasıdır. Gene de bu oturuşlar size çok fazla rahatsızlık veriyor, şuranızı buranızı ağrıtıyorsa bir sandalye üzerinde de oturabilirsiniz.

Bundan sonra yapacağınız şey sağ elinizi avuç içi yukarı bakar durumda kucağınıza ve gene sol elinizi avuç içi yukarı bakar durumda sağ avucun içine yerleştirmenizdir. Başparmaklarınızı hafifçe ve

ellerinizle birlikte yayvan bir çember oluşturacak biçimde birbirine değdiriniz. Gövdenizin sağ yanı sol yanına göreli olarak daha kıpırdak olduğu için sol ayağınızı ve sol elinizi sağ ayağınız ve sağ elinizin üstüne koyarak gövdenizin daha kıpırdak yanını baskı altına alınız. Böyle yaparak en yüksek düzeyde bir dinginlik elde etmenize yardım etmiş olursunuz. Eğer bir Buda resmine ya da yontusuna bakacak olursanız ellerin ve ayakların durumunun burada önerdiklerimizin tam tersi olduğunu göreceksiniz. Bunun nedeni Buda'nın bizlerden farklı olarak edilgen bir dinginlik arayışı içinde olmayıp bizleri kurtarmak için etkin bir çaba içinde olmasıdır.

Bacaklarınızı çaprazladıktan sonra kabaetlerinizin dışa taşkınlaştırılmasını sağlamak için şöyle bir öne doğru eğilin, sonra yavaş yavaş gövdenizi dik duruma getirin. Zazen yaparken başınızı da dik tutmalısınız. Yandan bakıldığı zaman kulaklarınız omuzlarınızla, burnunuzun ucu göbeğinizle aynı düşey çizgi üzerinde olmalıdır. Gövdenizin belden yukarı bölümü sanki hiç ağırlığı yokmuş gibi, hiçbir basınç ya da gerilim olmadan durmalıdır. Gözlerinizi açık, ağzınızıysa kapalı tutun. Dilinizin ucu hafifçe üst dişlerin damakla birleştiği yere değsin. Gözlerinizi kapayacak olursanız bir dalgınlık, bir uyuşukluk, bir uyanık düş görme durumuna düşersiniz. Gözlerin bakışı aşağıya doğru yöneltilmeli ama hiç bir nesnenin üzerinde odaklaştırılmamalıdır. Bakışınızı aşağıya doğru yöneltirken başınızı öne eğmemeye dikkat etmelisiniz. Gözlerin böylece aşağıya doğru yöneltildiği zaman zihnin en sakin,

en dinlenmiş ve en rahat duruma geldiği deneyle kanıtlanmıştır.

Omurga sürekli olarak dik durumda tutulmalıdır. Bu uyarı son derece önemlidir. Eğer gövde kendi içine çöküp yığılıverirse bu durum yalnızca iç organlar üzerinde gereksiz yere basınç yapmakla ve onların rahatlıkla çalışmalarını engellemekle kalmaz, aynı zamanda omurga kemiğinin omurları sinirler üzerine baskı yapacaklarından şöyle ya da böyle bir gerginliğe, bir bozukluğa yol açar. Beden ve zihin bir bütün olduğu için bedensel işlevlerdeki her hangi aksaklık kaçınılmaz bir biçimde zihne de etki yapar, böylelikle zihnin dinginliğini, berraklığını ve zihni etkin bir biçimde yoğunlaştırmanın temel koşulu olan tek bir nokta, tek bir konu üzerinde yoğunlaşabilme gücünü de azaltır. Salt ruhbilimsel açıdan baston yutmuşçasına dik oturuş, kamburunu çıkartmak kadar sakıncalıdır. Çünkü birisi bilinçaltından kaynaklanan gururdan, öteki de kendini aşağı görmekten gelir. İki duygu da bir kez insanın içinde yer ettimi aydınlanmayı engeller.

Başınızı dik tutmaya da önem vermelisiniz. Eğer başınız öne geriye ya da yana eğik durursa ve öylece uzun süre kalacak olursa boynunuz tutulacak ve ağrıyacaktır.

Doğru biçimde oturmayı başardıktan sonra derin bir nefes alın, bir an havayı içinizde tuttuktan sonra yavaş yavaş, acelesiz bir rahatlıkla nefes verin, bunu iki üç kez tekrarlayın. Her zaman burnunuzdan nefes alın ve nefes verin. Bunun ardından doğal biçimde nefes alış verişini sürdürünüz. Kendinizi bir kez böyle yapmaya alıştırdıktan sonra za-

zen'e başlarken yalnızca bir defa derin nefes alıp vermeniz yetecektir. Şimdi yapacağınız şey nefesinizi yönetmeye çalışmadan doğal bir biçimde nefes alıp vermektir. Daha sonra gövdenizi yedi sekiz defa eğebildiğiniz kadar önce sağa, sonra sola eğiniz, önce büyük salıntılarla başlayıp giderek salıntıları küçültünüz, öyle ki yedinci ya da sekizinci salıntıda gövdeniz tam ortada duragan duruma gelsin.

Artık zihninizi yoğunlaştırmaya hazır duruma gelmiş bulunuyorsunuz. Zen'de bize öncülük etmiş ustalarımızdan miras kalan birçok zihni yoğunlaştırma yöntemi vardır. Yeni başlayanlar için en kolayı her nefes alışını ve verişini saymaktır. Bu egzersizin yararı zihnin bunu yaparken bir yandan da aklın süzgecinden geçirerek herşeyi iyi kötü, doğru eğri, güzel çirkin diye bölerek düşünmeyi sürdürememesi ve zihnin vargılara varma, yargılara vurma etkinliğinin durmasıdır. Böylelikle düşünce dalgaları yatıştırılmış ve yavaş yavaş zihnin bir konu, bir nokta üzerinde yoğunlaşıp keskinleşme gücü çoğaltılmış olur. İlk denemelerinizde hem nefes alırken, hem nefes verirken sayınız. Nefes aldığınız zaman zihninizi "bir" sayısı üzerinde yoğunlaştırınız. Nefes verdiğiniz zaman zihninizi "iki" sayısı üzerinde yoğunlaştırınız ve bunu "on" sayısına kadar böylece sürdürünüz sonra gene "bir"den başlayınız ve "on"a varana kadar nefes alış ve verişlerinizi sayınız ve bu hep böyle gitsin. Nefes alış verişinizi sayarak izlemeyi kaçırırsanız gene "bir"den başlayınız. İşte hepsi bu kadar basit.

Daha önce de sözünü ettiğim gibi zihne rasgele gelip giden düşünceler zazen'e zarar vermezler. Ya-

zık ki bunun böyle olduğu herkes tarafından kabul edilmemektedir. Hatta Japonya'da beş on yıl Zen uygulaması yapanlardan bile zazen'in amacının bilinci durdurmak olduğunu sananlar çıkar. Gerçi bilinci durdurmaya çalışan bir türlü Zen uygulaması da (2) vardır ama bu uygulama geleneksel Zen Budizm uygulaması değildir. Şunu iyice kafamıza sokmalıyız. Ne kadar aklınızı vererek nefesinizi sayarsanız sayınız gözleriniz açık olduğu için görüş alanınıza giren şeyleri görüp algılamayı ve kulaklarınız tıkalı olmadığı için çevrenizden gelen alışılagelmiş sesleri duymayı sürdüreceksiniz. Tıpkı bunun gibi zihniniz de uyumadığı için çeşitli düşünceler de zihninize dalıverecektir. Bu düşüncelerin zihninize izinsiz ve selamsız girip çıkmaları zazen'inizin etkinliğine engel olmaz ya da etkinliğini azaltmaz. Siz kafanızda o düşünceleri yoğurup, onları akla vurup, vargılara, kararlara varmadıkça, bu "iyi" deyip onu tutmaya, bu "kötü" deyip onu denetlemeye ya da kovmaya çalışmadıkça bu gelip giden düşünceler zazen'inizi bozmayacaktır. Hiçbir algı ya da duyguya zazen'inize zararlı gözüyle bakmayacak ya da ona zihninizin takılıp kalmasına izin vermeyeceksiniz. Bunun üzerinde ısrarla duruyorum. Bunun görme işlevindeki anlamı gözlerin bir nesne üzerinde takılıp kalmasıdır. İşitme sürecinde anlamı dikkatinizin sesler üzerinde takılıp kalmasıdır. Düşünce sürecindeyse zihnin bir düşünceye sıkı sıkı yapışıp onu bırakmamasıdır. Eğer böyle yaparak zihninizin dağılmasına yol açarsanız zihninizin nefes alış verişinizi saymaktaki yoğunluğu da bozula-

(2) Shojo Zen, Bak. S. 122

caktır bu yüzden. Konuyu yeniden şöyle özetleyeyim: Rasgele düşüncelerin kendiliklerinden zihninize gelip gidişini engellemeyiniz, yalnızca onlarla oynaşmaktan, onları kafanızda evirip çevirmekten ya da kafanızdan kovmaya çalışmaktan vazgeçiniz. Yapacağınız tek şey tüm gücünüzle zihninizi nefes alış verişini saymakta yoğunlaştırmanızdır.

Zazen'inizi bitirirken birden bire yerinizden fırlamayınız. Önce iki yana sallanmaya başlayınız. Küçük sallantılarla başlayınız, giderek sallantıları büyütünüz. Bu biçimde altı yedi kez sallanmanız yeterlidir. Farkettiğiniz gibi bu salıntılardaki hareketler Zazen'e başlarken yaptıklarınızın tersidir. Anımsayacağınız gibi zazen'e başlarken büyük salıntılarla başlayıp salıntıları giderek küçültüyorduk. Şimdi yavaş yavaş yerinizden kalkınız ve sizinle birlikte zazen yapan öteki izdeşlerinizle birlikte *kinhin* adı verilen yürüyerek yapılan zazen'e geçiniz. *Kinhin* başparmak avuç içinde kalacak biçimde sağ elin yumruk yapılarak göğüs üstüne konulması ve sol elle sağ yumruğun kavranması ve dirseklerin dik açı oluşturacak biçimde tutulmasıyla yapılır. Kollar düz bir çizgi gibi bedense dik bir durumda tutulmalıdır. Gözler ayaklardan 60-70 santim daha ileri bir noktaya yere yöneltilmiş olmalıdır. Odanın içinde yavaş bir tempoyla yürürken bir yandan da nefes alış verişini saymayı sürdürmelisiniz. Yürümeye sol ayakla başlamalısınız. O şekilde yürümelisiniz ki önce topuk sonra parmaklar olmak üzere ayak yer tabanına iyice bastırsın. Yavaş yavaş ama düzenli, dengeli ağır başlı bir biçimde yürümelisiniz. Yürüyüş öyle dalgın ve dik-

katsiz bir biçimde değil zihin sayı saymakta yoğunlaştırıldığı biçimiyle yoğun bir dikkat içinde yapılmalıdır. Her yirmi otuz dakikalık zazen oturumundan sonra hiç olmazsa beş dakika böyle yürümek uygun olur.

Bu tür yürüyüşü zazen'in hareketli olanı diye düşüneceksiniz. Rinzai ve Soto mezhepleri *kinhin*'in yapılış biçimi konusunda birbirlerinden adamakıllı farklılaşırlar. Rinzai'de yürüyüş daha canlı ve hareketlidir. Buna karşın geleneksel Soto uygulamasında yavaş ve rahat bir tempoda yapılır. Ya da şöyle söyleyeyim, her nefes alışta 20,30 santim uzunluğunda bir adım atılır. Benim hocam Harada-roshi ikisinin arasında bir yürüyüş temposunu öneriyordu. Bizim de burada uyguladığımız Harada-roshi'nin önerdiği yöntemdir. Başka bir fark, Rinzai mezhebinde sol el, sağ elin yumruğunu üstten sarmalar. Oysa geleneksel Soto uygulamasında üstte olan sağ eldir. Harada-roshi sol elin sağ yumruğun üzerinde olmasını daha uygun buldu ve bu konuda Rinzai'nin yöntemini benimsedi. Kinhin yürüyüşünün bacaklarda uzun bir süre oturmanın neden olabileceği uyuşukluğu ve tutukluğu gidermesinin yalnızca bir yan yarar olduğunu ve asıl amacın bu olmadığını unutmamalısınız. Bunun için de *kinhin* yaparken de, eğer zazen yaparken nefesinizi sayıyorsanız nefesinizi saymayı, eğer bir *koan* üzerinde çalışıyorsanız aynı şekilde *koan* üzerinde çalışmayı sürdürmelisiniz.

Birinci ders burada bitiyor. Yeniden benimle buluşana kadar zazen sırasında nefesinizi sayma yöntemini uygulayınız.

Kinhin'e başlama duruşu

İlk adım, sol topuk yere bastırılırken sağ topuk yerden kaldırılıyor

Ağırlığın sol parmak köklerine verilmesi ve sağ ayağın kaldırılması

İkinci adım için sağ ayağın kaldırılması

2 / ZAZEN YAPARKEN GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMASI GEREKEN NOKTALAR

Bu ikinci konuşmamda size öğrettiğim nefes egzersizinde küçük bir değişiklik yapacağım. Bu sabah size nefes alırken "bir", nefes verirken "iki" ve bunun gibi saymanızı söylemiştim. Bundan böyle yalnız nefes verirken "bir" diye saymanızı istiyorum. Böylece tam bir nefesi (yani bir nefes alış ve nefes verişi) "bir" diye sayacaksınız. Nefes alışlarla ilgilenmeyip yalnız nefes verişleri "bir", "iki", "üç" ve bunun gibi saymayı sürdüreceksiniz.

Zazen'inizi yüzünüzü bir duvara, bir perdeye ve buna benzer bir şeye dönük olarak yapmanız daha doğru olur. Duvarın ne çok uzağında ne de burnunuz duvara değecekmişçesine yakınında oturmayınız. En uygun uzaklık 70 ya da 100 santimdir. Bir de

şu var, oturduğunuz yer çok geniş görüş alanı olan bir yer olmamalıdır. Çünkü böyle bir yerde oturduğunuz zaman dikkatiniz dağılabilir. Aynı şekilde çok güzel manzaralı bir yerde de zazen yapmamalısınız. Çünkü manzaranın güzelliğine hayranlığınız sizi zazen yapmaktan alıkoyabilir. Burada unutmamanız gereken bir nokta daha var, Gözlerinizin açık olmasının nedeni bir şeyler görmeniz için değildir. İşte bu nedenlerle en iyisi bir duvara dönük oturmaktır. Bununla birlikte siz bir Zen manastırında Rinzai yöntemine uygun olarak zazen yapacak olursanız zazen yapan öteki izdeşlere yüzünüz dönük olarak oturmak durumundasınız. Çünkü zazen'in böyle yapılması Rinzai mezhebinde yerleşik bir kuraldır.

Zazen yapmaya yeni başlamışsanız eğer bulabilirseniz sessiz, ve aynı zamanda temiz ve düzenli bir odada zazen yapmak en iyisidir. Sessiz temiz ve düzenli bir oda olmak koşuluyla yatak üstüne oturulup zazen yapılabilir mi diye bir soru akla gelebilir. Sağlıklı normal bir kimse söz konusuysa yanıt hayırdır. Yatak üstüne oturulup zazen yapıldığı zaman zihni gerekli yoğunlukta tutmayı güçleştiren bir çok nedenden söz edilebilir. Kuşkusuz bir yatalak için başka seçenek yoktur.

Olasılıkla kuşların, böceklerin, akarsuların sesleri gibi doğal sesler Zazen yaparken sizi rahatsız etmeyecektir. Gene bunun gibi saatin tik takının ya da bir motor sesinin zazen'inizi bozacağını sanmıyorum. Bununla birlikte bir jet uçağının birdenbire kulağınıza geliveren gürültüsünün kötü bir etkisi olabilir. Ama düzenli, tartımlı seslerden

zazen'iniz için yararlanmanız bile olanak içindedir. Benim bir öğrencim zazen yaparken pirinç harmanından gelen düzenli ve tartımlı seslerin yardımıyla aydınlanmayı başarmıştı. En çok zarar veren sesler ister konuşan kimseden doğrudan gelsin, ister radyo ya da televizyondan gelsin insan (konuşma) sesleridir. Bunun için zazen yapmak için bu tür seslerin ulaşamayacağı bir yer seçiniz. Yalnız şu var, zazen'iniz olgunlaştığı zaman hiçbir ses sizi rahatsız edemeyecektir.

Zazen yaptığınız odayı temiz ve düzenli tutmanın yanında çiçeklerle süsleyip tütsü yakınız. Bunlar bir arınmışlık ve kutsallık duygusu verecektir size. Böyle bir çevrede kendinizi bütünüyle Zazen'e vermeniz kolaylaşacaktır. Böyle bir çevrede daha çabuk zihninizi sakinleştirip zihninizdeki dağınıklığı toparlayabileceksiniz. Size ağırbaşlılık ve arınmışlık duygusu verecek basit ve rahat giysiler giyiniz. Geceleyin Zazen yaparken yatarken giydiğiniz giysilerle Zazen yapmasanız daha iyi olur. Ama hava çok sıcaksa pijamayla zazen yapmak ya da hiç yapmamak söz konusuysa pekalâ, o zaman pijamayla zazen yapın ama gene de kendinizi düzenli ve temiz tutmaya çaba harcayın.

Oda ne çok aydınlık, ne de çok karanlık olmalıdır. Eğer çok aydınlıksa perdeleri çekerek odayı loş yapabilirsiniz. Eğer geceyse çok fazla ışık vermeyen bir elektrik ampulü yakabilirsiniz. Karanlık bir odanın yapacağı etki gözleriniz kapalı zazen yapmanın yapacağı etkinin aynısıdır. Karanlık herşeyi donuklaştırıp karartacaktır. En uygun koşullar alaca karanlık diyebileceğimiz bir loşluktur. Şunu

aklınızdan çıkartmamalısınız: Budacı zazen'in amacı zihni devre dışı bırakmak değil, onu sakinleştirip bir yandan tüm etkinliklerini sürdürürken bütünlüğüne kavuşturmaktır.

Temiz ve serin havayla dolu bir oda en uygun olanıdır. Zazen'in amacı bedene acı vermek değildir. Onun için aşırı sıcakla savaş vermeniz gereksizdir. Deney onu gösteriyor ki serince bir odada zazen yapmak daha iyi sonuç vermektedir. Sıcak bir odada zazen yapmak uyku getirir. Kuşkusuz sizin zazen'e olan istekliliğiniz çoğaldıkça sıcaktan da soğuktan da fazla etkilenmemeye başlayacaksınız. Gene de sağlığınıza gerekli özeni göstermek en iyisidir.

Şimdi de zazen yapmak için en uygun zaman konusunu inceleyelim. İstekli ve hevesli kimseler için günün her saati, yılın her mevsimi aynı derecede uygun zamandır. Ama işi gücü olan meslek sahibi insanlar için en uygun zaman ya sabah ya da akşamdır. Daha da iyisi hem sabah, hem akşamdır. Her sabah zazen yapınız. Kahvaltıdan önce yaparsanız daha iyi olur. Bir de akşam yatmadan önce Zazen yapabilirsiniz. Günde ancak bir kez zazen yapacaksanız sabah ya da akşam zazen yapmanın üstünlüklerini kıyaslayabilirsiniz. Kuşkusuz her ikisinin de yararları ve sakıncaları konusunda söylenecek şeyler bulacaksınız. Eğer sabah da, akşam da size aynı derecede uygun geliyorsa ve bu durumda hangisini önereceğimi bana soruyorsanız (yalnız günde bir kez zazen yapacaksanız) şu nedenlerden ben sabahı seçmenizi öneriyorum: Sabahın erken saatlerinde hiç kimsenin kapınızı çalması olasılığı

yoktur. Buna karşın akşamları zazen'inize ara vermenize neden olabilecek olaylar olabilir. Gene sabahları, ne de olsa şehirler daha az gürültülüdür. Çünkü sokaklardan daha az vasıta geçer. Bunlardan da önde sabahları daha dinlenmiş ve midenizin boş olduğu bir durumda olursunuz. Bunlar zazen yapmak için uygun koşullardır. Buna karşın gece günün yorgunluğundan sonra zihniniz daha uyuşuk ve körelmiş olacaktır. Dolu bir mideyle zazen yapmak daha güçtür. Bunun için eğer zazen'e yeni başlamış bir kimseyseniz yemekten kalkar kalkmaz zazen'e oturmasanız daha iyi olur. Buna karşın yemekten önce zazen daha iyi sonuç verir. Zazen'iniz ilerleyip istekliliğiniz ve bağlılığınız çoğaldıkça yemekten önce ya da hemen sonra zazen'e oturmanızın hiç bir önemi kalmayacaktır.

Bir oturuşta ne süreyle zazen yapmalısınız? Bunun için genel bir kural koymak güçtür. Çünkü bu sizin istekliliğinize, hevesliliğinize göre, zazen'de aldığınız yola ve zazen'inizin olgunlaşma derecesine göre değişebilir. Yeni başlayanlar için sürenin kısa olması daha iyidir. Eğer bir ya da iki ay kendinizi vererek günde beş dakika zazen yaptınızsa istekliliğiniz ve hevesliliğiniz artıkça süreyi on dakika ya da daha uzun bir süreye çıkartmak isteyeceksiniz. Eğer zihniniz yoğunlaştırılmış olarak diyelim ki yarım saat bacaklarınız acımadan, sıkıntı ve huzursuzluk duymadan oturabiliyorsanız zazen'in size verdiği dinginlik ve esenlik duygusunun keyfine varacak ve düzenli olarak zazen yapmak isteyeceksiniz. İşte bunun için yeni başlayanlara kısa süre zazen yapmalarını öneriyorum. Daha başlar-

da uzun süre zazen yapmaya kendinizi zorlarsanız bacaklarınızdaki ağrı dayanılmaz derecelere varabilir. Bu da zihninizi sakinleştirmenizi engeller. O zaman da zazen size bıkkınlık verir, zazen size bir zaman kaybı gibi görünmeye başlar, durmadan saate bakmaya başlarsınız. Sonunda zazen'den hoşlanmamaya başlar, zazen yapmaktan bütünüyle vazgeçersiniz. Çoğunlukla da böyle olur. Siz yalnızca günde on dakika zazen yapıyor olsanız da sürenin kısalığını nefesinizi saymakta, zihninizi adamakıllı yoğunlaştırmakta göstereceğiniz özenle zazen'inizin etkinliğini artırarak karşılıklayabilirsiniz. Nefesinizi saymayı sanki bir görev yapıyormuş gibi aklınızı vermeden mekanik bir biçimde yapmayınız.

Bir saat ya da daha uzun bir süre keskin bir dinginlik duygusuyla zazen'inizi götürebilmeyi başarsanız bile oturuş sürelerini yarım saat ya da kırk dakikalık dönemlerle sınırlamanız daha iyi olur. Genelde bir oturuşta bu sürelerden daha uzun zazen yapılması önerilmemektedir. Bunun nedeni de zihnin gücünün ve dikkatinin azalması, zazen'in etkinliğinin sürdürülememesidir. En iyisi otuz kırk dakikalık oturuşları yürüyerek yapılan zazen'lerle ard arda getirmektir. Böyle yaparak bütün gün, hatta bir hafta boyunca olumlu sonuç alarak zazen yapmayı sürdürebilirsiniz. Zazen oturuşunun süresi uzadıkça yürüyerek yapılan zazen'in de süresi uzatılmalıdır. Bu biçimde sürdürülen zazen'e bedenle yapılan işlerin de eklenmesi gerçekten yararlı olur. Çok eski çağlardan beri Zen manastırlarındaki uygulama böyledir. Hemen şunu söylemeliyim

böyle bedensel çalışmalar sırasında zihninizi keskin bir uyanıklık içinde tutmalısınız, zihninizin körelip donuklaşmasına, tembelleşip farketme gücünü yitirmesine izin vermemelisiniz.

Yemek konusuna gelince midenizin onda sekizinden daha çoğunu doldurmamalısınız. Bir Japon atasözüne göre midenin onda sekizi gövdeyi, onda ikisi doktoru besler. Bundan 650 yıl önce derlenmiş olan *Zazen Yojinki* (zazen'de göz önünde tutulması gerekli noktalar) adlı derlemede midenizin alım gücünün yalnız üçte ikisini kullanmanız önerilmektedir. Ayrıca dağ patatesi, susam, ekşi erik, mantar, kara fasülye, lotus kökü gibi besleyici bitkiler yenmesi salık verilmektedir. Kuşkusuz et yemek Budacılık geleneğinde yoktur. Hele *Zazen Yojinki*'nin yazıldığı bundan 650 yıl öncesinde et yemek önemli bir tabu'ydu. Gene bu derlemede gövdede alkali bir kalıntı bırakan deniz yosunları da salık verilmektedir. Vitaminler, mineraller ve kaloriler konusu benim yetki alanımın dışındadır ama şurası bir gerçek: Günümüzde insanların çoğunun yedikleri şeyler kanda çok fazla asit oluşmasına yol açıyor ve bunda başlıca sorumlu da et yemekleridir. Siz de daha çok yukarda sözü edilen türden alkali etkisi olan bitkisel yiyecekler yeyin. Eski çağlarda bir yang - yin besin düzeni vardı. Yang alkalin yin'se asittir. Eski kitapların önerisine göre bir yemek listesinde ne yang, ne de yin ağırlıklı bir yer tutmamalıdır. Aslında benim anlatmak istediğim şeyin özü de budur.

Zazen'de bir süre sonra kendinizle ilgili bir çok konunun bir şimşek hızıyla aydınlandığı bir nokta-

ya geleceksiniz. Örneğin o güne dek anlayamadığınız, farkedemediğiniz birçok bağlantılar, ilişkiler birden bire belirginleşiverecek, çözülmesi güç kişisel sorunlarınız çözülüverecektir. Eğer aklınızda tutmak istediğiniz şeyleri not almazsanız bunlar aklınızı kurcalayabilir. Bunun sonucunda da zihninizi yoğunlaştırmanız güçleşebilir. Onun için yalnız başınıza zazen yapmak için otururken yanınızda bir not defteriyle kalem bulundursanız iyi olur.

3 / YANILTICI GÖRÜNTÜLER VE DUYUMLAR

Üçüncü konuşmamıza geldik. Konuşmaya başlamadan önce size yeni bir yoğunlaşma egzersizi veriyorum. Şimdiye kadar yaptığınız gibi nefes verişlerinizi saymak yerine bu kez nefes aldığınızda "bir" yeniden nefes aldığınızda "iki" ve böylece "on"a kadar nefes alışlarınızı sayınız. Bunu yapmak nefes vermeyi saymaktan daha güçtür çünkü bütün zihinsel ve bedensel çaba nefes verme üzerine yöneltilmiştir. Örneğin hayvanlar düşmanlarının üzerine atılmadan önce derin bir nefes alırlar. Bu kural Kendo kılıç kullanma uygulamasında da, judo'da da çok iyi bilinmektedir. Bu sporlarda hasmın nefeslerinin dikkatle izlenerek ne vakit hücuma geçeceğinin belirlenmesi öğretilir. Bu egzersiz güç olmakla birlikte zihninizi nefes üzerinde yoğunlaştırmanın bir başka yolu olarak öğrenilmesi gereklidir. Yeniden buluşuncaya kadar bu kez nefes alışlarını saymakta zihninizi yoğunlaştıracaksınız. Kuşkusuz yüksek sesle değil içinizden sayacaksınız ne-

feslerinizi. Bu egzersizi çok uzun süre sürdürmenizi önermiyorum. Kendi kendinize zazen yapıyorsanız bu egzersizi bir hafta sürdürmeniz yeterlidir.

Makyo'lar –yani görüntüler, sanrılar, fantaziler, vahiyler yanılgıdan kaynaklanan duyumlar– zazen yapan kimselerin bir aşamada karşılaşabileceği olaylardır. *Ma* şeytan anlamına gelir. *Kyo*'nun anlamıysa "somut dünya"dır. *Makyo*'ysa zazen sırasında ortaya çıkan ve zihnin dinginliğini bozan şeytanca olaylardır. Aslında *makyo*'ları kötü diye yaftalamakta doğru olmayacak. Ancak onların ne olduklarını, gerçek niteliklerini tam olarak bilemez de tuzaklarına düşersek zazen için önemli bir engel olabilirler.

Makyo sözcüğünün hem genel hem de özel bir anlamı vardır. Genel anlamda sıradan insanların tüm yaşamları *makyo*'dan başka bir şey değildir. Hatta Manju ve Kannon gibi çok yol almış Boddhisattva'larda bile *mokya*'ların kalıntılarını bulabiliriz. Zaten *makyo*'lardan bütünüyle kendilerini kurtarabilmiş olsalardı onlar da yüce Buda'lar olacaklardı. Satori'ye erişipte böylelikle gerçekleştirdiği şeyleri elinden kaçırmamaya çalışan, bunlara bağımlılık duyan kimse hâla *makyo*'ların dünyasında yaşıyor demektir. Görüyorsunuz ya hatta aydınlandıktan sonra bile *makyo*'lardan bütün bütün kurtulmuş olmazsınız. Her neyse şimdiki konuşmamızın kapsamı dışında kalan bu konuya burada girmek istemiyorum.

Makyo'ların anlamıysa zazen sırasında ortaya çıkabilen olaylardır ve bunların çeşitleri sayılamayacak kadar çoktur. Zazen yapan kimsenin kişiliği-

ne, yapısal özelliklerine, mizacına göre sayısız değişik biçimlerde kendilerini açığa vururlar. *Ryogon (Surangama) sutra*'da Buda elli değişik çeşit *makyo*'ya dikkatimizi çekiyor. Kuşkusuz Buda'nın sözünü ettiği *makyo*'lar en çok raslanan çeşitlerdir. Eğer beş ya da yedi günlük bir *seshin* oturumuna katılır ve bu süre içinde kendinizi yürekten zazen yapmaya verirseniz olasılıkla üçüncü gün az ya da çok güçlülükte *makyo* yaşantılarıyla karşılaşabilirsiniz. Bunların içinde yalnız görsel sanrılar düzeyinde kalanlar olduğu gibi dokunsal, işitsel ya da koku duyma türünden *makyo*'lar da olabilir. Bazan insana gövdesi geriye, öne ya da yana yıkılıyormuş veya batıyormuş gibi gelebilir. Çok kez insan kendi denetimi dışında yüksek sesle konuşmaya, ağzından denetleyemediği sözler çıkmaya başlar. Daha seyrek olarak herhangi güzel bir kokunun burnuna geldiği sanrısına kaptırıverir kendini. Hatta zihninin bilinçli katkısı olmadan ve sonradan doğruluğu saptanan önbili (kehânet) türünden yazılar yazan kimselerle ilgili olaylar da vardır.

Bununla birlikte en yaygın olanları görsel sanrılardır. Gözünüz açık olarak zazen yaparken önünüzdeki hasır yaygının örgü sıraları sanki dalgalanıyorlarmış gibi inip kalkmaya başlayabilir. Bazan da bir ön uyarı olmadan herşey beyaza dönüşebilir ya da kapkaranlık olabilir. Tahta kapının üzerindeki bir budak izi bir ifrit, bir şeytan ya da bir melek gibi gözükebilir gözünüze. Benim öğrencilerimden biri şeytan ya da soytarı maskeleri görürdü. Ona daha önceleri maskelerle herhangi bir biçimde özel bir ilişkisi olup olmadığını sormuştum. Çocukken

Kyushu'daki (3) bir festivalde bu maskeleri gördüğünü anımsamıştı. Tanıdığım bir başkası zazen yaparken sutralar okuyan izdeşleriyle çevrelenmiş olarak Buda'nın hayalini görmekten son derece huzursuz oluyordu. oradaki havuzun buz gibi sularına dalıp havuzda birkaç dakika kalmadan bu sanrıları kafasından atamıyordu. Kulağa seslerin geldiği *makyo*'lar'da vardır. Bir piyano çalınıyormuş gibi ya da başka türden, (Örneğin bir patlama sesi gibi) sizden başka kimsenin duymadığı gürültülü sesler duyabilir, yerinizden sıçrayabilirsiniz. Benim öğrencilerimden biri zazen yaparken bir bambu kavalın sesini duyardı. Bu öğrencim yıllarca önce bambu kaval çalmayı öğrenmiş sonradan kaval çalmayı bırakmış ama işte her nedense zazen yapmak için her oturduğunda kavalın sesi kulağına geliyormuş.

Zazen Yojinki'de *makyo*'lar konusunda aşağıdaki açıklamaları buluyoruz: "İnsana gövdesi buz gibi ya da ateş gibi ya da cam gibi gelebilir, insan gövdesini kaskatı ve çok ağırmış gibi ya da çok hafifmiş gibi duyumsayabilir. Bütün bunların olmasının nedeni nefes alış verişinin tartımının zihinle uyuşmamış olmasıdır. Nefes alış verişinin dikkat ve özenle yeniden düzene sokulması gerekiyor demektir." Sonra da açıklamalar şöyle sürüyor: "İnsana batıyormuş ya da havada duruyormuş gibi gelebilir ya da zihinde uyuşukluk ve uyanıklık durumları birbirlerini izler. Öğrenci sanki saydam şeylermiş gibi katı cisimlerin arkalarında saklanan şeyleri görme yetisini geliştirebilir, ya da kendi bedenini sanki yarı saydammış gibi algılayabilir, Buda'ları ve

(3) Japonya'yı oluşturan başlıca adalardan en güneydeki ada

Boddhisattva'ları görebilir, her şeyin altında gizlenen gerçeği görüp anlamasını olanaklandıran bir içgörü birden bir şimşek gibi çakabilir ya da sutraların anlaşılması özellikle güç bölümlerinin anlamı birdenbire gün gibi aydınlanıverir kafasında. Bütün bu anormal görüntüler duyumlar yalnızca zihinle nefes alış verişi arasında bir uyumsuzluk bir bozukluk olduğunun göstergesidir."

Başka dinler ve mezhepler Tanrıyla ya da başka göksel varlıklarla ilgili görsel sanrılara ya da duyulan göksel seslere, keramet gösterilerine, Tanrıdan bildiriler almaya ya da çeşitli ayinler ve uyuşturucular aracılığıyla kendini arıtmaya büyük değer verirler. Örneğin Nişhiren mezhebinde (4) inan sahibi kimse yüksek sesle aralıksız ard arda *Lotus Sutra*'nın adını söyler, bir yandan da bu sözlere gövdesinin güçlü bir biçimde salıntıları eşlik eder. Böyle yaparak her türlü kötülüklerden, pisliklerden temizlenmiş, arınmış hisseder kendini. Bu uygulamalar az ya da çok bir esenlik duygusu verir o kimseye ama Zen açısından bütün bunlar gerçek bir dinsel anlamdan yoksun anormal durumlardır bunun için de bunlar *makyo*'dan başka bir şey değildir.

Zazen'i bozan bu *makyo* adını verdiğimiz olayların asıl yapısı nedir acaba? Bunlar zihnimizi yoğunlaştırma gücümüz belirli bir oranda çoğalıp zazen'imiz olgunlaşmaya başladığında ortaya çıkan birtakım geçici ruhsal olaylardır. Düşünce dalgaları yükselip alçalırken zihnin yüzeyi yer yer yatışırken geçmiş yaşantılardan kalan, bilincin daha de-

(4) Nishiren (1222-1282) tarafından kurulmuş bir Budacı mezhep.

rin katmanlarında biriktirilmiş olan artıklar, tortular, arada bir birdenbire zihnin yüzeyine bir hava kabarcığı gibi çıkıverir, çıkarken de daha kapsamlı bir gerçeklik duygusunu da birlikte getirir. İşte bunun için de *makyo* gördüğümüz düşlerde olduğu gibi gerçekle gerçek olmayanın bir karışımıdır. Tıpkı derin uykuda gördüğümüz düşleri anımsayamadığımız ancak yarı uyur, yarı uyanık olduğumuz zaman gördüğümüz düşleri anımsayabildiğimiz gibi *makyo*'lar da zihnini iyice yoğunlaştırmış ya da *samadhi*'ye girmiş kimselerde ortaya çıkmaz. Hiçbir zaman bu olayların gerçek olduğunu ya da gördüğünüz görüntülerin, sanrıların gerçek olduğunu düşünmeyiniz. Düşünüzde kendinizi milyarder görmenin uykudan uyanınca sizi daha zengin yapmayacağı gibi Buda'nın güzel bir görüntüsünü görmeniz Budalığa yaklaştığınız anlamına gelmez. İşte bu nedenle de böyle bir *makyo*'dan coşku ve gurur duymanız için hiçbir neden yoktur. Tıpkı bunun gibi size korkunç, dehşet veren yaratıklar göründüğü zaman da bunlardan telaşa kapılmanız gereksizdir. Hepsinden daha önemlisi Buda'ların, tanrıların sizi kutsadığıyla, size tanrısal bildiriler sunulduğuyla ilgili sanrılar ya da sonradan doğruluğu saptanan kehanetler gibi makyolarla ayartılmanıza izin vermeyin. Yoksa saçma sapan şeylerle enerjinizi harcar durursunuz.

Ama bir yandan da böyle *makyo*'lar zazen'inizde bir dönemeç noktasına eriştiğinizin, eğer iyice kendinizi verir elinizden gelen çabayı sonuna kadar harcarsanız kesinlikle *kensho*'ya ulaşacağınızın işaretidir. Budacı metinlerde yazıldığına göre Şak-

yamuni Buda bile aydınlanma yaşantısının öncesinde "engelleyici şeytanlar" diye tanımladığı çeşit çeşit *makyo* yaşantılarından geçmiş. Sizin yapacağınız şey makyo'lar ortaya çıktığında onlara aldırmazlıktan gelip hiç üstünde durmadan bütün gücünüzle zazen'inizi sürdürmektir.

4 / ZEN'İN BEŞ ÇEŞİDİ

Şimdi Zen'in değişik çeşitlerinden söz edeceğim. Zen'in değişik çeşitlerini birbirinden ayırmayı öğrenmedikçe önemli konularda, örneğin Zen'de satori'nin kesinkes gerekli olup olmadığı ya da Zen'de gidimli çıkarımcı düşüncenin bütünüyle yok edilmesinin gerekli olup olmadığı gibi konularda yanılgıya düşebilirsiniz. İşin doğrusu şu: Zen'in bazı çeşitleri daha derin, bazı çeşitleri daha sığdır, bazıları insanı aydınlanmaya kadar götürür, bazısı ancak bir yere kadar götürür. Söylentiye göre Buda'nın çağında doksan ya da doksan beş felsefe okulu veya din varmış, her okulun birbirlerinden küçük farklarla ayrılan kendine özgü Zen yöntemleri varmış.

Bütün büyük dinler bir ölçüde Zen'i içerirler. Çünkü dinler duaları gerektirir, dualar da zihnin yoğunlaştırılmasını gerektirir. Konfiçyüs'da, Mencius'da, Lao-tzu'da Zen öğelerini bulabilirsiniz. Zen yaşamın çeşitli etkinliklerine yayılmıştır. Çay seremonisi, Noh tiyatrosu, kendo, judo bunlar arasında sayılabilir. Meiji devriminden sonra Zen öğelerinden esinlenen birçok öğretiler ortaya çıktı. Bunlar

arasında Okada'nın sâkin oturma yöntemini ve Emma'nın zihin ve beden geliştirme yöntemini anımsıyorum. Son zamanlarda Nakamura hararetle bir Hint yogası Zen'ini savunmaktadır. Bütün bu zihni yoğunlaştırma yöntemlerinin sayısı hemen hemen sonsuza kadar gidebilir. Gene de hepsini Zen başlığı altında toplayabiliriz. Bütün bu yöntemleri ayrı ayrı incelemektense eski Çinli Zen ustalarından Keiho-zenji'nin bölümlediği biçimiyle beş ana bölümde inceleyeceğim. Keiho-zenji'nin yaptığı ayırımların hâlâ geçerli ve yararlı olduğunu sanıyorum. Dışardan bakanlara bunlar sanki birbirlerinden farklı değilmiş gibi görünebilir, belki bacakların çaprazlanışında, ellerin konuluşunda ya da nefesin düzene sokulmasında ufak tefek farklar olabilir. Ama üç temel ilke hepsinde ortaktır. Bunlar: dik oturuş, nefesin düzenliliğinin denetimi ve zihnin yoğunlaştırılması (bütünleştirilmesi) dir. Yeni başlayanlar şurasını iyice anlamalıdırlar: Bu ortak yanlara rağmen özleri ve amaçları bakımından aralarında keskin çizgilerle ayrılan farklar vardır. Bu farklar Zen'den ne beklediğinizi anlatmak için karşıma geldiğiniz zaman sizin için yol belirleyici nitelikte olacaktır. Zen'den ne beklediğinizi, Zen yapmaktaki amacınızın ne olduğunu ne kadar açıklıkla söyleyebilirseniz benim için sizi o amaca ulaştıracak yöntemleri size öğretmek o derece kolay olacaktır.

Bu beş çeşit Zen'den birincisine *bompu* ya da değişik yaratılışta kimselerin değişik amaçlarını gerçekleştirmelerine yardımcı olan öteki dört çeşit

Zen'le karşılaştırılınca bir özelliği olmayan Zen de diyebiliriz. *Bompu* Zen'in bir felsefi ya da dinsel içeriği olmadığı için herkese uyar. Yalnızca bedensel ve zihinsel sağlığa yararlı olduğu inancıyla uygulanan Zen'dir *bompu*.Hemen hemen hiçbir tehlikesi ve hiçbir kötü etkisi olamayacağından hangi dinsel inançtan olursa olsun, hatta hiçbir dinsel inancı olmayanlar da içinde, herkes *bompu* Zen'i uygulayabilir. *Bompu* Zen psikosomatik hastalıkları ve genel sağlığı iyileştirir.

Bompu Zen'in yardımıyla zihninizi yoğunlaştırmayı ve denetlemeyi öğrenirsiniz. Zihinlerini denetlemeye çalışmak insanların çoğunun hiç aklına gelmeyen bir konudur. Bunun için de ne yazık ki bu temel öğreti yalnızca zihinde bilgi biriktirmeye yönlendirilmiş olan çağdaş eğitimin ilgi alanının dışında kalmıştır. Aslında *bompu* Zen'de yol almadan öğrendiklerimizi aklımızda tutmamız kolay olmaz, çünkü zihnimizi yoğunlaştırmayı öğrenmediğimiz için öğrendiklerimizi tam olarak öğrenemiyoruz. Öğreneceğiz diye de gereğinden çok enerji harcıyoruz. Gerçekten düşüncelerimizi nasıl dizginleyeceğimizi, zihnimizi nasıl yoğunlaştıracağımızı bilemediğimiz sürece tıpkı bedensel olanaklarını kullanamayan bir kötürüm gibi zihinsel yeteneklerini kullanamayan bir kötürümden başka bir şey değiliz. Şu da var: Bu yöntemi kullandıkça giderek daha önceleri karşı koyamadığımız aşırı isteklerin bizi ayartmasına direnme ve şimdiye kadar bizi tutsak eden bağımlılıkları koparma gücümüz de çoğalacaktır. Zihnimizin üç temel öğesi, aklımız, duygularımız ve istencimiz birbirleriyle uyum içinde gelişe-

ceği için kendiliğinden kişiliğimiz zenginleşecek, karakterimiz güçlenecektir. Konfisyüsçuların sâkin sâkin oturma yönteminin asıl amacının zihinsel yoğunlaşmanın işte bu kişilik ve karakter üzerinde yapacağı olumlu etkiler için olduğu anlaşılıyor. Yalnız şu var: *Bompu* Zen zihni geliştirmek açısından sayılamayacak kadar çok felsefe ve ahlak kitapları okumaktan daha yararlı olmakla birlikte, insanın temel sorunu olan kendisiyle evren arasındaki ilişkileri çözmekte yetersiz kalıyor. Niçin mi? Sıradan insanların temel yanılgısı olan kendilerini evrenden ayrı birşeymiş gibi görme yanılgısını delip geçemiyor.

Beş tür Zen'den ikincisine *gedo* Zen adı veriliyor. *Gedo*'nun tam olarak sözcük anlamı dışardan gelmedir. Gedo denilerek anlatılmak istenen şey, bu tür Zen'in Budacı bakış açısından Budacı öğretiye yabancı olduğunu dile getirmektir. Gedo'da din ve felsefeyle bağlantısı olan bir Zen söz konusudur ama bu din ve felsefe Budacılık değildir. Hint yogası, Konfiçyüsçuların sâkin oturma yöntemleri, Hristiyanların çevrelerine ve kendi kendilerine seyirci olma yöntemleri (contemplation) uygulamaları, bunların hepsi *Gedo* Zen diye sınıflandırılabilir.

Gedo Zen'in bir başka özelliği genellikle doğaüstü güçler ya da beceriler elde etmek için veya sıradan kimselerin elinden gelmeyecek sanatlarda ustalaşmak için yapılmasıdır. Buna güzel bir örnek daha önce sözünü ettiğim Tempu Nakamura'dır. Söylendiğine göre kendisi kılını bile kıpırdatmadan

ve ağzından hiç bir söz çıkmadan başka kimseleri hareket ettirebiliyormuş. Emma yönteminin hedefiyse yalınayak kılıçların keskin yanı üzerinde yürümek ya da gözlerini üzerlerinde odaklaştırınca kırlangıçları felç olmuş gibi hareketsiz duruma getirmek gibi marifetler yapmayı başarmaktır. Bütün bu mucize marifetleri *Joriki*'yi geliştirerek yani çetin bir çabayla yürütülen zihnin yoğunlaştırılmasıyla gerçekleştirilir. *Joriki* konusundan ilerde ayrıntılı olarak söz edeceğim. Burada yalnızca bu gibi amaçlarla *Joriki*'yi geliştirme çabasıyla yapılan bir Zen uygulamasının Budacı Zen olamayacağını size hatırlatmak istedim.

Gedo Zen Çalışmalarının nedenlerinden biri de cennetin çeşitli katmanlarında genedoğumu sağlamaktır. Bazı mezheplerde Zen uygulamasının amacı cennette genedoğumu gerçekleştirmektir. Zen Budistler cennette çeşitli katmanlar olup olmadığını ya da on çeşit hayırlı iş yaparak cennette yeniden doğulabilip doğulamayacağını tartışmazlar. Zen Budistin peşinde olduğu şey cennette yeniden doğmak değildir. Zen Budist dünyada yaşamayı ve zazen'ini yaparak en sonunda Budalığa erişmeyi cennette yeniden doğmaya yeğler.

Şimdi konuşmayı burada kesiyorum. Bundan sonraki konuşmamda beş çeşit Zen konusuna kaldığım yerden devam edeceğim.

Şimdiye kadar size biri *bompu*, öteki *gedo* olmak üzere iki tür Zen'den söz ettim. Şimdi geriye kalan öbür üç tür Zen'den söz etmeden önce size yeni bir zihni yoğunlaştırma egzersizi vereceğim. Bu egzersiz nefesi izleme yaşantısıdır. Şimdilik nefesi say-

mayı bırakıp büyük bir dikkatle nefes alışınızı ve nefes verişinizi izleyin. Duru bir bilinçle her an'ı farkında olarak izlemeyi yaşayınız. Yeniden karşıma gelene kadar bu egzersizi uygulayın.

Üçüncü tür Zen *Shojo*'dur. Shojo'nun sözlük anlamı "Küçük Taşıt'tır. Bu taşıt sizi bir zihinsel durumdan (yanılgı) alıp ötekine (aydınlanma) götürecektir. Bu taşıta küçük denmesinin nedeni ancak bir kişiyi taşıyacak biçimde yapılmış olmasındandır. Belki onu bir bisiklete benzetebilirsiniz. Buna karşın "Büyük Taşıt" (Mahayana) daha çok bir otomobile ya da otobüse benzetilebilir. İçine başkalarını da alabilirsiniz bu aracın. İşte *shojo* ancak bir kişinin zihnini dinginleştirmeyi amaçlayan Zen'dir. Budacı bir Zen'le karşı karşıyayız burada ama Budanın en yüce öğretisi bu değildir. Buda'nın aydınlanmasının asıl ve en derin anlamını çözemeyenlere uyan bir Zen bu. Buda'nın en yüce öğretisi şudur: Varoluş bölünmesi olanaksız bir bütündür. Her birimiz evrenin bütünlüğünü kapsıyoruz. Bu böyle olunca hiç birimiz yalnız kendi kurtuluşumuzun peşinden giderek başka kimselerin esenliğine aldırmadan gerçek anlamda bireysel huzurumuzu gerçekleştiremeyiz.

Belki içinizde beni dinleyenler arasında da öyleleri vardır. Bazı kimselere her birimizin evrenin bütünlüğünü kapsadığımızı kabul etmek ve böyle bir dünya görüşünü benimseyebilmek çok ters gelir. Herşeyin bir birinden keskin çizgilerle bölünerek ayrı ayrı bölmelere konulduğu, ayrımlar ve karşıtlıklar dünyasının göreceliğinin yanılsamaları-

mızın bir ürünü olduğunu ne kadar anlatmaya çalışırsanız çalışınız söylediklerinize inanmak onların içlerinden gelmez. Bu gibi kimselere dünyanın mayası kötü, dünya günahla, zorluklar sıkıntılarla, ıstraplarla, öldürmek, ya da öldürülmekle dopdoluymuş gibi görünür. Umutsuzluk ve çaresizlik içinde bu dünyadan kaçmanın yollarını ararlar.

Dördüncü tür Zen *daijo* diye adlandırılır. Buna Büyük Taşıt (Mahayana) da diyebilirsiniz. İşte gerçek anlamda Budacı Zen budur. Çünkü *daijo* Zen'in asıl amacı *kensho-godo*'dur. yani asıl doğal yapımızı tanımak ve *yolu*, günlük, her günkü yaşamımızda gerçekleştirmektir. Buda'nın gerçekleştirdiği aydınlanma yaşantısının önem ve anlamını kavrayıp, evrene bakarken ve evreni yorumlarken içine düştükleri yanılgıdan kendilerini kurtarmaya çalışmak ve mutlak ve değişmez gerçeği bulmak isteyenler için Buda bu tür Zen'i öğretti. Budacılık temelde bir aydınlanma dinidir. Buda kendisi aydınlanmanın en yüksek derecesini gerçekleştirdikten sonra herkese nasıl kendi özdoğalarını keşfedebileceklerini öğretmek için elli yılını harcadı. Onun öğrettiği yöntem ustalardan öğrencilerine aktarılarak günümüze kadar geldi. İşte bu nedenden aydınlanma olayını gözardı eden ya da yadsıyan veya küçümseyen bir Zen, gerçek bir *daijo* Budacı Zen değildir.

Daijo Zen yaparken amacınız önceleri gerçek doğanızı keşfetmek olacaktır. Aydınlandıktan sonra da şunu anlayacaksınız: Zazen aydınlanmanızı sağlayan bir araç olmaktan çok daha önde asıl ger-

çek doğal yapınızı ortaya çıkarmaya yaramaktadır. Asıl amacı *satori* aydınlanması olan bu tür Zen'de zazen'i kolaylıkla *sotori*'yi gerçekleştirmeye yarayan bir araç olarak değerlendirme yanılgısına düşebilirsiniz. Bunun için bilge bir öğretmen daha en baştan zazen'i, bir aydınlanma tekniği olarak değil de hepimizde zaten var olan Buda doğasının ortaya çıkarılması olarak tanıtmalıdır. Eğer zazen aydınlanmayı sağlayan bir teknikten daha fazla bir şey olmasaydı *satori*'ye eriştikten sonra zazen yapmanın gereği kalmayacaktı. Ama Dogen-zenji'nin de vurguladığı gibi durum tam bunun tersidir. Sizin *satori* yaşantınız ne kadar derin olursa zazen yapmaya duyacağınız gereksinim de o oranda çoğalacaktır.

Beş Zen türünden sonuncusu *saijojo*, Zen taşıtlarının en önemlisi ve değerlisidir. Budacı Zen'in tacı olarak hepsinin en üstündedir. Bu tür Zen gelmiş geçmiş bütün Budaların ve özellikle Şakyamuni ve Amida Buda'nın uyguladıkları Zen'dir. Bu tür Zen yaşamın en damıtılmış biçimiyle kendini sergilemesidir. Dogen-zenji'nin savunduğu gibi ne satori'ye erişmek gibi, ne de başka bir amaç gütmeden yapılan Zen'dir. Buna biz *shikan-taza* adını veriyoruz. Bundan sonra yapacağım konuşmada *shikan-taza*'dan ayrıntılı olarak söz edeceğim.

Uygulamaların en yüksek biçimi olan *saijojo*'da araçla amaç bütünleşir. Aslında *daijo* Zen'le *saijojo* Zen birbirlerini tamamlayan sistemlerdir. Rinzai mezhebi en yukarıya *daijo*'yu, onun altına da *saijojo*'yu koyar. Soto Zen'se bunun tam tersini yapar.

Saijojo tam yapılması gerektiği gibi yapılır, tam olarak uygulanırsa, sonucundan hiç bir kuşku duymadan sizin o tertemiz asıl gerçek doğanızı ortaya çıkartma kararlılığıyla, tam bir inanla zazen yapmak için otururşanız hiç ikirciklenmeden "işte bu o." diyeceğiniz gün kendiliğinden gelecektir.

Günümüzde Soto mezhebinden pek çok kimse "Biz zaten özde birer Buda olduğumuza göre *satori*'ye ne gerek var?" diyorlar. Böylesine büyük bir yanılgı, zazen'in en yüksek biçimi olan *shikan-taza*'yı beş türlü Zen'den birincisi olan *bompu* Zen'e indirgemektedir.

Burada beş türlü Zen'le ilgili açıklamalarımı bitirmiş oluyorum. Ama şimdi size zazen yapmaktaki üç amacı açıklamadıkça bu beş türlü Zen özellikle son ikisi konusundaki açıklamalarım tamamlanmış olmayacak.

5 / ZAZEN YAPMAKTAKİ ÜÇ AMAÇ

Zazen yapmanın üç amacı vardır: 1) İnsanın zihnini yoğunlaştırma gücünü çoğaltmak (joriki). 2) Satori uyanıklığı. 3) Bizim hergünkü yaşamımızda En Üst Yolu (dorukta yaşamayı) gerçekleştirmek (mujodo no taigen). Bu üçü aslında bölünmez bir bütündür. Ama ben konuyu ayrıntılı olarak inceleyebilmek için hepsini teker teker ele alacağım.

Bunlardan birincisi yani *joiriki* zihnin bütünleştirilip tek bir noktada yoğunlaşma gücünün kazanılmasıdır. Bu durum alışılagelmiş anlamda zih-

nin yoğunlaştırılabilme gücünden daha fazla birşeydir. Bir kez devinime konuldu mu en beklenmedik, en apansız durumlarda bile aklımızı başımıza toplamak için şöyle bir durup düşünmeye gerek duyulmadan, durum neyi gerektiriyorsa anında onu yapabilme olanağı veren etkin bir güçtür bu. Bir kez *joriki*'yi geliştiren kimse hiçbir biçimde tutkularının tutsağı olmaz, çevresinin etkisi altında da kalmaz. Her zaman için hem kendisinin, hem de yaşamının koşullarının efendisidir. Her zaman için tam bir özgürlük ve ölçülü bir dengelilik içinde davranmayı başarır. Zihnin durgun bir su gibi bütünüyle duru ve saydam olması durumunda *joriki*'nin yardımıyla olağanüstü güçler elde edilebilir.

Sözünü ettiğim beş tür Zen'den baştaki ikisi bütünüyle *Joriki*'ye dayanır. *Joriki* gücü düzenli zazen yapılarak sınırsızlığa kadar artırılabilir. Buna karşın düzenli zazen yapmayı savsadığınız zaman giderek geriler ve sonunda bütünüyle yok olur. Yalnız şu var: Joriki'yle bir çok olağanüstü güçler elde edebilirsiniz ama salt *joriki*'nin gücüyle dünyaya bakışınızdaki yanılgı ve yanılsamaların kaynaklarını kurutamazsınız. Yanında en yüksek düzeydeki *satori* uyanıklığını birlikte getiren Zen için yalnızca zihnin yoğunlaştırılabilme gücü yeterli değildir. Zen mezheplerinden birinin kurucusu olan Pir Sekito Kisen'den günümüze gelen az bilinen bir belgede şöyle yazıyor: "Bizim mezhebimizde önemli olan zihnin yoğunlaştırılmasındaki beceri ya da öğretiye yürekten bağlılık gibi şeyler değil, yalnızca Buda doğasının ortaya çıkarılmasıdır."

Bu amaçlardan ikincisi *kensho-godo*'dur. Yani hem kendi gerçek doğanızı, hem de evreni içindeki onbinlerce nesneyle birlikte asıl gerçek niteliğiyle görüp tanımaktır. Şöyle bir anda kendimin daha en baştan beri kusursuz ve eksiksiz olduğumun farkına varmamdır. Ne kadar harika!.. Ne büyük mucize!.. Eğer bu gerçek kensho'ysa bu yaşantıdan kim geçerse geçsin, geçen ister Buda Şakyamuni olsun, isterse Buda Amida ya da şu tapınakta bir araya gelmiş olan sizlerden birisi olsun özünde hiç birşey değişmeyecektir. Kuşkusuz bu hepimizin aynı yoğunlukta, aynı derinlikte bir *kensho* yaşantısını gerçekleştirebileceğimiz anlamına gelmez. Elbette durulukta, derinlikte ve yetkinlikte büyük farklılıklar vardır. Bir benzeti olarak doğuştan kör olan bir kimsenin yavaş yavaş gözlerinin açıldığını düşünün. Önce herşeyi belli belirsiz bir karaltı olarak görecektir, sonra ancak çok yakınındaki şeyleri görebilecektir. Giderek görme gücü çoğaldıkça 70-80 santim ya da biraz daha uzakta olan nesneleri farketmeye başlayacaktır. Sonra 7-8 metre, daha sonra da 70-80 metre ve en sonunda da bin metre uzaklıktaki şeyleri de görüp farkedebilecektir. Bütün bu aşamalarda gözleri açılan kimsenin gördüğü nesnel dünya hep aynıdır. Değişen şey görüşündeki bulanıklığın giderilmesinden görüşünün keskinleşmesinden başka birşey değildir. Ama bu iki dünya arasındaki fark kapkara kömürle bembeyaz kar arasındaki kadar büyüktür. İşte bizim *kensho* yaşantılarımız arasındaki saydamlık, duruluk, keskinlik ve derinlik farkı da bu kadar büyük olabilir.

Üç amaçtan sonuncusu *mujado no taigen*'dir, yani bizim günlük yaşamımızın tüm etkinliklerinde, tüm varlığımızda doruk yaşamı gerçekleştirmektir. İş buraya gelince amacı araçtan ayırdedemez oluyoruz. Beş tür Zen'den en yüksek olanı diye sözünü ettiğim *saijojo* işte bu aşamanın gereklerini karşılamaktadır. Yetenekli bir öğretmenin öğrettiklerinden dışarı çıkmayarak, yürekten isteyerek ve benliğinizden sıyrılarak zihniniz bir yandan tam olarak bilinçliliğini sürdürürken, bir yandan da üstünde en küçük bir leke bile olmayan bir beyaz kâğıtmışçasına zihninizi tüm düşüncelerden arıtarak zazen yapmaya oturduğunuz zaman, buna ister *satori* eşlik etsin, ister etmesin zaten sizde her zaman var olan Buda doğası kendiliğinden ortaya çıkar. Yalnız burada şurasını belirtmeliyim: Sizdeki Buda doğasının ardındaki temel gerçeği ve en öz, en damıtılmış Zen türü olan *saijojo*'nun tüm Budaların uyguladıkları Zen'in tıpatıp aynısı olduğunu anlayabilmeniz için gerçek aydınlanma yaşantısından geçmenize gerek vardır.

Gerçek Budacı Zen bu amaçlardan üçünü birden içermelidir. Çünkü bu üç amaç birbirleriyle bağlantılıdır. Örneğin *joriki*'yle *Kensho* arasında temel bir ilişki vardır. Kensho zihni yoğunlaştırmayla elde edilen güce verdiğimiz ad olan *joriki*'yle temelli bir bağlantısı olan bilgeliktir. *Joriki* bir başka bakımdan da *kensho*'yla bağlantılıdır. İnsanların büyük çoğunluğu öncelikle belirli oranda *joriki* gücünü geliştirmedikçe kensho'yu gerçekleştiremezler. Çünkü *joriki* gelişmedikçe düzenli zazen yapmalarına kendilerini sinirli ve tedirginlik, huzur-

suzluk içinde hissetmeleri engel olur. *Joriki*'yle pekiştirilmedikçe tek bir *kensho* yaşantısının yaşamınıza çok büyük bir katkısı olmayacak ve sonunda bu yaşantıdan tatlı bir anıdan başka bir şey kalmayacaktır. *Kensho* yaşantısında zihninizin gözüyle tüm evrenin birliğini, tek bir bütün olduğunu kavrasanız da *joriki* gücü olmadan zihninizin gözünün size açıkladığı gerçeğe davranışlarınızı uyduramayacaksınız.

Tıpkı bunun gibi *kensho*'yla bu amaçların üçüncüsü olan *mujado no taigen* arasında karşılıklı bir etki ilişkisi vardır. *Kensho* bütün etkinlikleriyle gerçekleştiği zaman işte *bu mujado no taigen*'dir. Tam ve eksiksiz aydınlanmayla (*anuttara samyak sambodhi*) bizim dünya konusundaki ikici ve iyi kötü, güzel çirkin gibi karşıt kavramlardan oluşan düşünce ve anlayışımızın ne kadar yanlış olduğunu anlarız. Ancak bu anlayıştan sonradır ki birlik, uyum ve dinginlik içinde gerçek nitelikleriyle dünyayı görmüş oluruz.

Rinzai mezhebinde zazen yapmanın asıl amacı satori-uyanıklığıdır *Joriki* ve *mujodo no taigen* üzerinde pek fazla durulmaz. Bunun için de aydınlanma gerçekleştirildikten sonra çabanın sürdürülmesinin önemi küçümsenir. Gene koan çalışmaları zazen'le desteklenmedikleri ve koan'ların günlük yaşamla da hemen hemen hiç bir bağlantıları olmadığı için koan'lar aydınlanmayı pekiştirecek bir araç olacak yerde bir zihin cimnastiği, zihni çalıştıran bir egzersiz almaktan daha fazla bir yarar sağlamazlar.

Öbür yandan Soto mezhebinin yetkili temsilcilerinin önerdikleri uygulama biçimi aslında joriki'nin giderek güçlenmesinin doğal sonucu olmaktan daha öte birşey olmayan *mujado no taigen* üzerine vurgu yapmakla birlikte daha önce de söylediğim gibi düzenli zazen'le bir arada yürütülmedikçe *Mujodo no Taigen* de giderek etkinliğini yitirir, geriler, en sonunda da yok olur, yiter. Günümüzde Soto mezhebinden olan bazı kimselerin *kensho*'nun kesinkes gerekli olmadığı, bir kimsenin günlük etkinliklerini Buda zihniyle yürütmesinin yeterli olduğu yolundaki iddiaları bir yanıltmacadır. Çünkü *kensho* yaşantısından geçmedikçe zaten Buda zihninin ne olduğunu bilebilmemiz olanaksızdır.

Yazık ki iki mezhep arasındaki bu uyumsuzluklar (5) Zen eğitiminin niteliğini olumsuz yönde etkilemiştir.

Böylelikle zazen'in üç amacı konusundaki konuşmamı tamamlamış oluyorum

6 / BİREYSEL EĞİTİM:

Size geçen konuşmamda verdiğim egzersizleri yapmayı sürdürünüz. Yani hem aldığınız, hem verdiği-

(5) Nyogen Senzaki'nin yayımlanmamış bir el yazmasında Rinzai ve Soto mezhepleri arasındaki farkları belirtmek için şöyle şiirsel bir betimleme vardır: "Zen öğrencileri Rinzai'nin öğretisini insanın içini ürperten sonbaharın ileri aylarının ayazına, Soto'nunkiniyse ilkbaharın çiçekleri okşayıp açmalarını çabuklaştıran meltemine benzetirler." Şöyle de bir söz vardır: 'Rinzai'nin öğretisi alayları savaşta yöneten gözü pek bir generale, Soto'nunkiyse tarlalar da pirinç yetiştiren ve her pirinç bitkisini ayrı ayrı bakıp gözeten bir çiftçiye benzer.

niz nefesler üzerinde zihninizi yoğunlaştırınız ve her nefes alış verişini berrak bir bilinçle izleyiniz.

Bu konuşmamın konusu her öğrenciyle yapılan özel konuşmalar ve öğrencilere ayrı ayrı verilen özel öğütlerdir (*dokusan*). Öğrenciler bu iş için ayrılan belirli zamanda çalışmaları sırasında karşılaştıkları sorunları roshi'yle görüşürler. Bu özel eğitim geleneği doğrudan Şakyamuni Buda tarafından başlatılmıştır ve bu gelenek günümüze kadar kopuksuz gelmiştir. Bunun böyle olduğunu Tendai mezhebinin büyük ustalarından Chisha-daishi'nin bütün sutra'ları beş dönem ve sekiz ayrı öğreti başlıkları altında bölümlerken dokusanlardan oluşan gizli öğretileri de bir dizi içinde belirtmiş olmasından biliyoruz.

Böyle bir özel eğitim olmadıkça yaptığımız zazen çalışmalarının doğru ve asıl yöntemine uygun bir uygulama olduğunu söyleyemeyiz. Yazık ki hemen hemen yüz yıla yakın bir süreden beri, Meiji döneminden sonra Soto'da dokusan aşağı yukarı bütünüyle kalkmıştır. Yalnızca Rinzai geleneğinde sürmektedir. Zazen'i bir yolculuğa benzetirsek bazıları yola çıktıkları zaman başta hızlı giderler sonra hızlarını azaltırlar. Bazıları da önce yavaş başlarlar, sonra adımlarını sıklaştırırlar. Birisi yolculuğun bir aşamasını ötekilerden daha güç ve daha tehlikeli bulabilir, her birinin taşıdıkları bavulların (önyargılardan oluşan düşünceler) ağırlıkları farklıdır. Bu benzetmeden dokusan'da özel eğitimin, her öğrenciye ayrı ayrı yol göstermenin neden son derece önemli olduğu anlaşılabilir.

Dokusan'da konuşulanların niçin gizli tutulması gerektiği sorusu da akla gelebilir. Dokusan'da ahlak dışı bir şey söz konusu olmadığına göre niçin herkesin önünde, herkese açık olarak yapılmasın? Her şeyden önde bir benlik iddiasında olan biz sıradan insanlar herkesin karşısında kendimizi olduğumuzdan daha üstün bir kimse gibi göstermek eğilimindeyiz. Ruhlarımızı oldukları durumlarıyla soyunuk, çırılçıplak sergileyemeyiz. Gene bunun gibi başkalarını kendimize güldürmemek için kendimizle ilgili gerçekleri açıklamakta çekingenlik duyarız ya da roshi bizi azarlarsa, sert konuşursa tüm dikkatimizi vererek roshi'nin ne demek istediğini anlamaya çalışacak yerde roshi'nin bu tür davranışının başkaları üzerinde ne gibi bir etki yapacağıyla daha çok ilgileniriz.

Dokusan'ın roshi'yle öğrenci arasında özel ve gizli bir konuşma olmasının gerekliliğinin bir nedeni de ilk kensho yaşantısından sonra öğrencinin anlayışı gelişip derinleştikçe çeşitli *koan*'lar verilecektir. Öğrenci *koan*'lara bulduğu yanıtları roshi'ye götürdüğü zaman herkes orada bulunacak olursa roshi'nin söylediklerini dinleyerek tam olarak *koan*'ın amacını anlamadan, 'Demek bu *koan*'ın yanıtı buymuş.' diye düşünenler olacaktır. Kuşkusuz bunun böyle oluşu da o kimselerin çalışmalarına zarar verecektir. Kendi çabalarıyla bulmaları gereken yanıtları roshi'ye götürmek yerine roshi'nin kabul ettiği yanıtı anımsayıp onu söyleyeceklerdir ama bu roshi'nin kabul edebileceği bir yanıt olmayacaktır. Bu yüzden *koan* çalışmaları zarar görecek ve giderek bir zihinsel zekâ oyunu olmaya dönüşerek yoz-

laşacaktır. İşte bunun içindir ki bir öğrencinin henüz geçmediği *koan*'larla ilgili sorularının yanıtlanmaması gereklidir. Sorumsuzca konuşmalar başka zararlı sonuçlar da verebilir. Örneğin bir öğrencinin *dokusan*'da çok fena dayak yemiş olduğu gibi dedikodular yayılabilir. Bu yüzden de Zen'in haksız olarak adı kötüye çıkabilir. *Koan*'larınızı en yakın arkadaşlarınız ve aile bireyleriniz de içlerinde olmak üzere hiç kimseyle konuşup tartışmayınız.

İşte bir zamanlar sıkı sıkı korunan bu gizliliğin son zamanlarda hafife alınması yüzünden Rinzai öğretisi giderek yozlaşmıştır. Burada söyleyeceklerim keşiş olmamakla birlikte zazen çalışması yapanlarla ilgili değildir. Bu gibi kimseler genellikle çalışmalarında içtenliklidirler. Ama manastırlarda tüm öğretiyi bir angarya sayan, tek amaçları gerekli süreyi doldurup bir tapınakta görevli keşiş olmaya hak kazanmak olan çok sayıda öğrenci vardır ve bu konu giderek ciddi ve önemli bir sorun olmaktadır. Bir manastırda bir kez disiplin bozulunca yaşlı keşiş genç keşişe genellikle hangi koan üzerinde çalıştığını sorar. Yanıt alınca yaşlı keşiş konuşmayı şöyle sürdürür: "Bu koan'dan bir şey anladın mı?", "Hayır.", "Öyleyse ben sana yanıtı söyleyeyim, buna karşılık sen de bana bir tatlı ısmarlarsın." Roshi yanıtın öğrencinin kendi buluşu olup olmadığını anlayacaktır elbet. Ama kendisi de şu ya da bu nedenden gevşek ve ilgisiz bir kimseyse öğrencinin kendi buluşu olmayan yanıtı kabul edecektir. Böyle bir uygulama, eğer o öğrenci manastırda bir kaç yıl geçirdikten sonra bir mabette görevli keşiş olma ve başka öğrencilerin kensho'larını değerlendirme hakkı-

nı kazanmasa bu kadar sakıncalı görülmeyebilirdi. En kısa süreli eğitimi tamamladığı zaman kendisinin yerleşik görevli keşiş olarak atanabileceği boş bir yer bulunmazsa manastırda sekiz on yıl kalabilir ve bütün *koan* sistemini kendisinin olmayan yanıtlarla geçip tamamlayabilir, sonuçta Rinzai mezhebindeki geleneğe göre bütün koanları tamamladığı için öğretmen sanını kazanabilir ve böylece kendisi gerçek bir anlayışa ulaşmamış bir kimse başkalarına yol göstermeye yetkili kılınmış olabilir. Bu sinsi ve yıkıcı tutum Zen eğitimine büyük zarar vermektedir. Soto mezhebinde Zen'de derinleşenlerin çalışmalarını kuramsal bilgiler üzerinden yürütmelerinin ve koan uygulamasına karşı çıkmalarının temel nedeni işte bu tür yolsuzluklar, kötü sonuçlar veren gevşekliklerdir.

İkinci bir nokta *dokusan* sırasında hangi soruların sorulmasının uygun olacağıdır. Buna, sizin zazen çalışmalarınızla ve çalışmalarınızdan kaynaklanan tüm sorunların uygun sorular olduğu yanıtını verebilirim. Kuşkusuz *dokusan* kişisel sorunların tartışılacağı bir yer değildir. *Dokusan*'da ustayla yalnız ve baş başa olmanız kişisel sorunlarınızı ya da kuramsal konuları ayrıntılı olarak konuşup tartışmak için uygun bir fırsat gibi görünebilir ama dışarda bekleyenler olduğunu ve çalışmalarınızla ilgisiz konularla ustanın zamanını alarak bekleyenlerin çalışmalarını engellediğinizi düşünmelisiniz. Örneğin guruldayan karnınızdan, yemek yemenizi güçleştiren dişinizin ağrısından, gözünüzün önünde canlanan görüntülerden sözetmeniz uygundur. Ama Budacı öğreti ya da karşılaştırmalı felsefe ve-

ya bir sutra'yla bir başkası arasındaki benzemezlikler gibi konularda sorular sormamalısınız. Ancak kendi zazen çalışmalarınızdan kaynaklanan her türlü soruyu sorabilirsiniz.

Yeni bir öğrencinin *dokusan*'a alınmadan roshi'ye bir para bağışında bulunması usuldendir. Gerçi bütün bu usullere ne gerek var diye düşünebilirsiniz. Şu var, eğer dokusan'ın öyle hafife alınacak bir şey olmadığını söyleyecek olursam konuyu fazla abartmış olacağımı sanmıyorum. Herkes istediği gibi zazen yapabilir, roshi'nin sesshin'lerde yaptığı yorumları hiç bir karşılık söz konusu olmadan dinleyebilir. Ama dokusan'ın temel özelliği öğretmenle öğrenci arasında *karmik* bir bağlantı kurmaktır ki bunun da Budacılıktaki anlamı büyüktür. Bir de şu var, roshi'yle öğrenci arasında dokusan'da konu edilen sorunlar en derin, en öz sorunlar olduğu için işin içine gerçek dışı hiç birşey girmemelidir. Yalnız gerçek olandan söz edilmelidir dokusan'da. Genellikle insan herkesin önünde konuşurken söyleyeceği şeylerden gocunanlar olabilir mi diye duraksayabilir. Ama dokusan için böyle bir duraksama söz konusu değildir. Dokusan'a her zaman su katılmamış gerçek egemen olmalıdır. Onun için bu ilişkideki yerleşik kurallar hiç bir zaman küçümsenmemelidir.

Dokusana zazen yaparken giyilen giysilerle gidilmesi uygun olur ama şimdilerde fazla titiz davranılmıyor. Temiz ve düzgün her hangi bir giysi kabul edilebilir. Dokusan'ın başladığı duyurulunca zazen yapılan salonun kapısındaki çanın önünden

başlayarak sıraya giriniz. Sıranız gelipte benim el çanımın sesini duyunca iki kez kapıdaki çanı çalıp içeri girmelisiniz. Öyle şakkadak içeri dalmayınız. Böyle bir dalıştan sonra ne yapacağınızı bilemeyeceğinizden sıkılganlık hissedeceksiniz. O zaman dokusan'dan yararlanacak bir ruhsal durumda olamayacaksınız. Öyle çok ağırdan alıp salına salına da içeri girmeyiniz. sizden başka sırada bekleyenler olduğunu da düşünmelisiniz. Gelenek üç kez kapının önünde, üç kez roshi'nin önünde ve gene çıkarken üç kez kapının önünde yere baş koyarak secde etmektir. Ama şimdilerde söylenen yerlerde birer kez secde etmek yeterli görülmektedir.

Secde ederken alnınızı ve başınızdan daha öne doğru ve ellerinizin avuçları yukarı bakar durumda uzattığınız kollarınızı yerdeki hasır yaygıya değdirmelisiniz. Sonra kollarınızı dirseklerden kırarak gene avuçlarınız yukarı bakar durumda başınızdan onbeş yirmi santim yukarı kaldırmalısınız. Buda'nın bedeninin en aşağı bölümü olan ayaklarını başının üstünde tutmayı simgeleyen bu hareket alçak gönüllüğün ve Buda'nın yolunun gönülden benimsendiğinin ifadesidir. Kendi benliğinizi silmeden bunu yapamazsınız. Şunu düşünmelisiniz: Roshi yalnızca Buda'nın bir temsilcisi değildir, o anda Buda'nın yerini tutmaktadır. Siz böyle başınızı yere koyarak sanki Buda karşınızda oturuyormuş gibi Buda'ya ve onun öğretisine (dharma) saygınızı göstermiş oluyorsunuz.

Sonra gelip benim otuz kırk santim karşıma oturunuz ve "nefesimi sayıyorum", "Mu'ya çalışıyorum" ya da "shikan taza yapıyorum" diyerek yaptı-

ğınız çalışmanın türünü belirtiniz. Her soruyu olabildiğince kısa ve öz olarak sorunuz. Eğer size bir yanıt vereceksem siz sözünüzü bitirdikten sonra konuşacağım. İçeri gelip ne söyleyeceğiniz konusunda kararsız kalıp boşuna zamanı harcamayın. Dışarda benimle konuşmak için bekleyen başkaları olduğunu unutmayınız. Benim çanı çalmam konuşmanın bittiğinin, sizin başınızı yere koyup odadan çıkmanız gerektiğinin işaretidir. O andan sonra eğer söylemeyi unuttuğunuz birşey aklınıza gelirse o konuyu bir sonraki dokusan'a getirirsiniz. Çünkü çan sesini duyan sıradaki içeri girmeye hazırlanmaktadır.

7 / SHİKAN - TAZA

Şimdiye kadar hep zihninizi nefesiniz üzerinde yoğunlaştırıyordunuz, son derece canlı bir biçimde nefes aldığınız zaman nefes aldığınızın, nefes verdiğiniz zaman nefes verdiğinizin duyarlığında olmaya çalışıyordunuz. Şimdi ayrıntılı olarak size tanıtacağım *shikan-taza*'yı uygulamanızı istiyorum.

Bu çeşitli egzersizlerden birinden ötekine çabuk çabuk geçmek ne usullere uygundur ne de önerilebilecek bir uygulamadır. Benim böyle bir yol izlememin nedeni size zihnin değişik yoğunlaştırılma biçimlerinin tatlarını tattırmaktır. (6). Bu tanıtma konuşmaları bittikten sonra karşıma teker te-

(6) Bir öğretmenin yardımı olmadan zazen yapıyorsanız bir egzersizden ötekine birden ona kadar sayıları kaçırmadan ya da ona gelince yeniden birden başlamak yerine onbir, oniki filan diye saymadan diyelim ki onbeş dakika zazen yapmayı başarmadan geçmeyiniz.

ker geldiğiniz zaman sizin zazen yapmaktaki amaç ve beklentilerinize ve aynı zamanda sizin kararlılık derecenize uygun gelecek bir egzersiz vereceğim.

Bugünkü konuşmamızın konusu *shikan-taza*. Shikan sözcüğünün "yalnızca bu", "bundan başka birşey değil" gibi bir anlamı vardır. "ta'nın anlamı vurmak, "za'nınkiyse oturmaktır. *Shikan-taza* zihnin bütün gücüyle yalnızca oturmak durumu üzerinde yoğunlaştırılması egzersizidir. Bu tür zazen'de nefesi saymak ya da bir koan'ı çözmeye çalışmak gibi zihne destek olacak bir yardımcı olmadığı için zihni dağıtmadan olması gerektiği durumda tutabilmek daha da güçleşir. Zihin hiç kıpırdamadan örneğin Fuji dağı gibi yerinde durup duran sağlam bir temele oturmuş yoğun bir kitle oluşturmalıdır. Ama aynı zamanda uyanık ve tetikte ve bir ok yayı gibi gerilmiş olmalıdır. Bu nedenle *shikan-taza* zihnin ne telaş ne endişe olmadan ne de gevşekliğe düşmeden herşeyin farkında olduğu aşkın bir uyanıklık durumudur. Ölüm tehlikesiyle karşı karşıya olan bir kimsenin zihnine benzetilebilir bu durum. Eski çağlarda Japonya'daki gibi kılıçla yapılan bir ölüm kalım savaşına girdiğinizi varsayalım. Hasmınızın karşısında tüm dikkatinizle uyanık, hareketsiz ve hazır durumdasınız. Bir an için bile olsa dikkatinizi azaltırsanız hiç kuşku yok anında kafanız uçacaktır. Çevrenizde bir kalabalık birikmiştir. Gözleriniz gördüğü için gözlerinizin ucuyla toplanan kalabalığı görüyorsunuz. Kulaklarınız işittiği için sesleri kulaklarınıza geliyor ama bir an için bile olsa zihniniz bu duyu izlenimlerine takılıp kalmı-

yor. Bu durumu çok uzun süre sürdüremezsiniz. *Shikan-taza* yarım saatten daha uzun yapılmamalıdır. Yarım saat dolunca kalkın çevrede dolanarak kinhin yapın sonra *shikan-taza*'ya yeniden başlayın. Eğer gerçekten *shikan-taza* yapmayı başardıysanız yarım saatte kışın soğuk odada bile ter içinde kalacaksınız. Böylesine şiddetli zihinsel bir yoğunlaşma gövdenizin ısı çıkarmasına yol açacaktır. *Shikan-taza*'yı uzun südrürürseniz zihniniz yoğunluğunu sürdüremeyecek bedeniniz de yorulacaktır. Yarım saatten daha uzun süre Shikan-taza yapmanın size kazandıracağı yarar otuzar dakikalık oturumlarla sınırlandırarak yapacağınız *Shikan-taza*'yla elde edeceğiniz yararın altında olacaktır.

Pek usta olmayan bir savaşçıyla karşılaştırılınca bir kılıç ustası kılıcını çok daha az bir çabayla kullanır. Ama bu her zaman böyle olmayabilir. Kendini son dereceye kadar zorlamasını gerektiren durumlar da olabilir. Tekniğinin yetersizliğini örtebilmek için canını koruyabilmek çabasıyla kendini en son kerteye kadar zorlayabilir. *Shikan-taza*'da da durum böyledir. Başlarda kendinizi gerilimden kurtarmanız olanaksızdır, ama zamanla bu gerilim olgunlaşıp zorlamasız, bununla birlikte uyanık bir bilinçle sürdürülen zazen'e dönüşür. Tıpkı usta bir savaşçının zorda kalınca kılıcını büyük bir kolaylıkla kınından çıkarıp kafasında başka hiç bir düşünceye yer vermeden saldırıya geçmesi gibi *shikan-taza* yapan usta da kendini kasıp germeden rahat rahat oturur ama tam bir uyanıklık içinde herşeyin ayırdındadır. Böyle bir becerinin çok zor olduğunu ve bu işe gönül vermekten kaynaklanan direşken

bir çaba olmadan başarılabileceğini bir an için bile aklınızdan geçirmeyin.

Shikan-taza konusunda söyleyeceklerim bu kadar.

8 / ENYADATTA'NIN ÖYKÜSÜ

Bu konuşmanın ikinci yarısında Ryogan Sutra'da (Surangama) konu edilen Enyadatta'nın öyküsünü anlatacağım (7). Son derece anlamlı, üzerinde iyice düşünülünce Budizm'de güç anlaşılan bir çok konuyu aydınlatabilecek çok güzel bir öyküdür Enyadatta'nın öyküsü.

Bu olayın Buda'nın çağında geçtiği söyleniyor. Gerçekten olmuş mu yoksa anlamlı bir hikâye mi bilemem. Öyle de olsa böyle de, öyküye göre Enyadatta her sabah kendini aynada seyretmekten son derece keyiflenen genç ve güzel bir kadınmış. Birgün aynaya baktığı zaman aynada başının yansısını görememiş. Niçin bir başka sabah değil de o sabah, sutra bu konuda birşey yazmıyor. Her neyse, öylesine telaşa kapılmış ki deli gibi sağa sola koşuşturarak başını kimin aldığını öğrenmeye çalışmış. "Kim başımı aldı?", "Başım nerede?", "Eğer onu bulamazsam hemen öleceğim." diye bağıra bağıra ağlamaya başlamış. Her ne kadar herkes "Aptallık etme, başın her zamanki yerinde, omuzlarının üstünde" demişlerse de Enyadatta hiç kimseye inanmamış. "Hayır yok, yok, başımı birisi almış olmalı" di-

(7) Sutra'da sözü edilen Vajradatta adındaki oldukça kaçık bir köylü gizemli bir biçimde Enyadatta adında güzel bir kadına dönüşür.

ye bağırıp çağırarak deli deli başını aramayı sürdürmüş. Sonunda arkadaşları onun aklını kaçırdığı kanısına varıp sürükleye sürükleye Enyadatta'yı evine getirip kendine bir zarar vermesini engellemek için bir direğe bağlamışlar.

Böylece bağlanmış olan Enyadatta zazen yapmaya başlayan kimseye benzetilebilir. Gövdenin hareketsiz kalmasıyla zihin bir ölçüde sakinleşir. Enyadatta'nın zihninin başını yitirdiği kanısıyla karma karışık olması gibi zihin hâlâ karışıklığını sürdürürse de gövdenin sağa sola koşturarak gücünü yitirmesi önlenmiş olur.

Yavaş yavaş yakın arkadaşları Enyadatta'yı başının her zamanki yerinde olduğuna inandırmaya çalışmışlar. Enyadatta da biraz biraz inanmaya başlamış. Enyadatta'nın kendisi de başını yitirdiği konusunda bir yanılgıya düşmüş olabileceğini kabul etmeye başlamış.

Enyadatta'nın arkadaşlarının kendisine başının yerli yerinde durduğu konusunda verdikleri güvenceyi roshi'nin zazen oturumu bittikten sonra yaptığı yorumları (*tersho*) dinlemeğe benzetebiliriz. Başlangıçta bu yorumları anlamak öğrenciye güç gelebilir. Ama bunları dikkatle dinlemeyi sürdürürse her söz bilinçdışında iz bırakır ve "Sahiden bunlar gerçek mi? Her halde bunlar gerçek olmalı." diye kendi kendine düşünmeye başlar.

Enyadatta'nın arkadaşlarından biri birdenbire başına şiddetle vurur. Enyadatta acı ve şaşkınlıkla "Of" diye bağırınca arkadaşı "İşte başın orada." der. O anda Enyadatta başını yitirdiğinin bir yanılgı olduğunu hep başının yerinde durduğunu anlar.

Aynı şekilde zazen'de de vurmanın çok büyük önemi ve değeri vardır. *Kyosoku* adı verilen sopayla vurması ya da öğrencinin durumunu izleyen öğretmenin tam zamanında öğrenciye bağırması –eğer zamanı iyi seçilmezse yararlı olmaz– öğrencinin kendisini bulmasına kendini tanımasına yardımcı olabilir. *Kyosoku*'nun değeri yalnız öğrenciyi çabasını çoğaltmaya zorlamak değildir. Zazen'de bir dönüm noktasına yaklaştığınız zaman omuzunuza şiddetle inen *kyosoku* zihnin asıl kendi doğasını tanımasıyla sonuçlanacak olan bir uyanıklığı hızlandırabilir. Bu uyanıklığa aydınlanma da diyebiliriz.

Enyadatta'da da böyle olunca o kadar sevinmiş ki, "Başımı buldum sonunda. Başımı buldum. ne kadar mutluyum." diye bağıra bağıra koşturup hoplamaya başlamış.

İşte bu *kensho*'yu tatmanın verdiği coşkunluktur. Eğer *kensho* yaşantısı gerçek bir yaşantıysa sevincinizden iki üç akşam uyku bile uyuyamazsınız. Aşağı yukarı bu durum yarı çılgınlık gibi bir şeydir. Hiç bir zaman yitirmediğiniz, her zaman yerinde durup duran başını bulduğu için böylesine sevinç duymak en hafifinden garip birşey değil mi? Gene hiç bir zaman sizden ayrılmamış olan asal doğanızı bulduğunuz için böylesine sevinç duymak da daha az garip değil. Duyduğunuz esriklik yeterince gerçek olmakla birlikte, "İşte sonunda aydınlandım." düşüncesinden kendinizi kurtarmadıkça içinde olduğunuz ruhsal durumun normal olduğu söylenemez. Bu noktaya önemle parmak basmalısınız.

Çünkü genellikle bunun böyle olduğu gözden kaçırılır.

Coşkunluğu yatıştıkça Enyadatta o yarı çılgınlık durumundan çıkıp kendine gelir. *Satori*'de de bu böyledir. Sizin de o aşırı sevinçten kaynaklanan coşkunluğunuz azaldıkça o aydınlanmışlık düşüncesi de giderek yok olur. Gerçekten doğal bir yaşama her şey kendiliğinden ayarlanır. Bu durumda öyle garip yadırganacak bir şey yoktur. Bu noktaya varmadıkça çevrenizle uyum içinde yaşamanız ve gerçekten üst düzeyde bir yaşantıyı sürdürmeniz olanaksızdır.

Şimdi özellikle öykünün ilk bölümünün anlamı üzerinde duracağım. Pek çok kimse aydınlanma diye bir yaşantının olabilirliğinden habersiz oldukları için aydınlanma konusuyla ilgilenmezler. Onlar da başının yerli yerinde olduğunun bilincinde olmayan Enyadatta'ya benzerler. Enyadatta'nın başı, kuşkusuz bizde zaten var olan Buda doğasını, hiçbir zaman yitirmediğimiz yetkinliği simgelemektedir. Buda doğasına sahip olmalarına karşın pek çok kimse *Shujo honrai hotoke nari* (daha en baştan beri herkeste Buda doğası vardır) sözünü duyana kadar bunun böyle olduğunu bilmezler. bu sözü duyunca şaşkınlıkla bağırıverirler, "Öyleyse bende de Buda doğası var, Peki öyleyse nerede?" Ondan sonra başını kaybedip deli gibi onu bulmak için sağa sola koşturan Enyadatta gibi gerçek doğalarını aramaya koyulurlar.

Önce ustaların yaptıkları yorumları dinlerler. Bu yorumlar da anlaşılması güç ve tutarsızlıklarla birbirlerini yoksayan düşüncelerle doluymuş gibi

görünür, kendi asal doğalarının Buda'nınkinden hiç de farklı olmadığını, dahası da var, tüm evrenin özünün kendi Buda doğalarıyla iç içe olduğunun, aralarında kıl payı bir ayrılık olmadığının, yalnızca zihinleri yanılgı bulutlarıyla örtük olduğu için kendilerini çeşitli bireysel varlıklardan oluşan bir dünyada yaşıyormuş gibi sandıklarının söylendiğini duyarlar. Bir kez Buda doğasının asal doğamız olduğuna inanç duydular mı tüm güçleriyle onu bulma çabasına girerler. Tıpkı Enyadatta'nın hiçbir zaman başsız kalmadığı gibi bizler de ister aydınlanmış olalım, ister olmayalım asal Buda doğamızdan hiçbir zaman ayrılmış değiliz. İşte bunun bilincinde değiliz. Biz de tıpkı arkadaşlarımn "Saçmalığı bırak, başın her zaman olduğu yerde durup duruyor, bunun tersini düşünmek bir yanılgı" diye tersledikleri Enyadatta'ya benziyoruz.

Gerçek doğamızı bulmamız Enyadatta'nın başını bulması gibi birşey. Ya bizim bulduğumuz şey ne? Hiçbir zaman onsuz olmadığımız halde bu buluşumuzdan tıpkı Enyadatta'nın başını bulduğu zaman duyduğu gibi coşku ve esrime duyuyoruz. Bu esrime azalınca öyle olağanüstü ve çok özel birşey elde etmemiş olduğumuzu anlıyoruz. Artık herşey son derece doğal geliyor bize.

9 / NEDENLE SONUÇ BİR BÜTÜNDÜR

Anlamı 'nedenle sonuç bir bütündür' olan *inga ichinya* konusundaki bu konuşmayı tam olarak özümlemedikçe Zen öğretisinin asıl derin anlamını anlayabileceğinizi sakın aklınızdan geçirmeyin. Bu

deyim Hakuin Zenji'nin *Zazen'e Övgü Gülbankı* adlı yapıtından geliyor. Şurasını hemen söyleyeyim: Burada yapacağım konuşma neden sonuç ilişkisi üzerine bir inceleme olmayacaktır. Burada yalnızca neden sonuç ilişkisinin zazen'le ilgili yani konu edilecektir.

Doğrusunu isterseniz zazen çalışmalarının ne kadar bir süreden beri yapılmakta olduğuna bakılarak değerlendirilmesi yanlış olur. Genellikle bir yıldan beri zazen yapıyorsanız bir yıllık çabanın sonucunu almış olmanız gerekir. Eğer on yıldan beri zazen yapıyorsanız on yıllık çabayla orantılı bir sonuç almanız doğaldır. Ama aydınlanma söz konusu olunca çalışmalarınızın süresiyle aydınlanma olayı arasında bir bağlantı kuramazsınız. Gerçek şu: Bazıları yalnızca birkaç yıllık bir çalışmayla derinlemesine bir aydınlanmayı gerçekleştirmişlerdir. Bazıları da on yıllık çalışmadan sonra da aydınlanma yaşantısından hâlâ çok uzaktadırlar.

Daha çalışmanın başından başlayarak öğrenci ileriye doğru neden sonuç ilişkisi diye düşünebileceğimiz birbirinden adamakıllı farklı aşamalardan geçer. *İnga* sözcüğü neden ve sonuç anlamına gelir. Hem aşamayı hem de farklılaşmayı anlatmak için kullanılır. *İcchinya*'ya gelince anlamı eşitlik ya da özdeşlik, veya ayrılmaz bütünlüktür. Bu deyimle anlatılmak istenen şudur: Çalışma süresine göre değişik aşamalar olmakla birlikte zihin özde hep aynıdır, Buda doğasından başka birşey değildir. Bunun için de nedenle sonuç tek bir bütündür diyoruz. Satori aydınlanması gerçekleşene kadar *in-*

ga'nın derin anlamını kavrayacağınızı ummanız boşunadır.

Şimdi bunu daha önce sözünü ettiğim Enyadatta'nın öyküsüne bağlayalım. Aynada başını göremeyip başını bulmak için deli gibi oradan oraya koşuşturmaya başlaması ilk adım ya da başlangıç aşamasıdır. Başını yitirdiğinde diretmesi üzerine arkadaşlarının Enyadatta'yı direğe bağlamaları ve arkadaşlarının başını yitirmediği konusunda ısrarlı konuşmaları üzerine Enyadatta'nın belki de arkadaşlarımın dedikleri doğrudur diye düşünmeye başlaması; arkadaşlarından birinin başına şiddetle vurması üzerine "Aman of!" diye bağırması ve bundan sonra kafasının yerli yerinde olduğunu anlaması; kafasını bulmuş olmaktan duyduğu sevinç; sonra bir kafası olmasının çok doğal olduğunu anlayıp coşkulu sevincinin yatışması ve giderek bu konuyu aklından çıkarması, olaylara geriye doğru baktığımızda bütün bunlar olaylarda çeşitli aşamalar ya da olayların oluşumunda değişik basamaklardır. Bu aşamaların hiçbirinde Enyadatta başını yitirmiş değildi. Evet! Bu böyle. Ama bunun böyle olduğunu ancak başını bulduktan sonra anladı.

Bunun gibi aydınlandıktan sonra hep daha en baştan beri Buda doğasına sahip olduğumuzu, hiçbir zaman onsuz kalmadığımızı anlıyoruz. Enyadatta'nın başının yerli yerinde olduğunu anlaması için birçok aşamadan geçmesinin gerekmesi gibi biz de asal doğamızın yapısını tanıyabilmek için zazen'deki çeşitli aşamalardan geçmek zorunda kalıyoruz. Bu birbirlerini izleyen aşamalar birbirlerine neden sonuç ilişkisiyle bağlanıyor ama bizim özde

Buda doğasına sahip olmamız gerçeği Enyadatta'nın öyküsünde hep başının yerli yerinde olması gibi hep aynı, hep değişmeden kalıyor.

İşte bunun için Dogen-zenji *Shobogenzo* adlı yapıtında "Zazen'e yeni başlayanların bile asal doğaları kendiliklerinden ortaya çıkar" diye yazıyordu. Bununla anlatmak istediği şey şuydu: Doğru yapılan zazen her insanın içinde zaten var olan bilgeliğin (Bodhi-mind) etkinlik kazanmasına yol açar. Bu tür zazen *saijojo*'dur. Bu tür zazen'le Buda'nın yolu bütün varlığınızı kaplar ve yaşamınızın bütününe girer. Başlangıçta bunu pek farketmesekte çalışmalarımız ilerledikçe giderek anlayışımız ve içgörümüz gelişir. Sonunda aydınlanmayla birlikte ister aydınlanmış olalım, ister olmayalım zazen'in bizim içimizde zaten var olan o tertemiz Buda doğamızın etkinlik kazanması olduğu gerçeğine uyanırız.

10 / BİRLİK VE ÇOKLUK

Bir kez *kensho* yaşantısından geçtiniz mi herşeyin birlik bütünlük içinde olduğunu ya da eşit değerde olduğunu görürsünüz. Bu anlayış bazen daha derin ya da daha sığ olabilir. Genellikle ilk kensho yaşantısı o kadar derin olmaz. Öyle de olsa herkesin anladığını söylediği benzemezlikler dünyasını anlamamaya başlarsınız. Çalışmalarınız ilerledikçe, ard arda koan'lardan geçtikçe bir birlik bütünlük içinde herşeyin özünde birbirine benzediği bir dünya giderek gözleriniz önüne serilmeye başlar. İşte bu birlik ve bütünlük içindeki dünyadan benzeşmezlikler

dünyasını da görürsünüz, Benzeşmezlikler dünyası da berraklaşır gözlerinizde.

Önceleri birlik bütünlüğün algılanışı yeterince berrak değildir. Hâlâ "ben ve benim karşımda olan şeyler" düşüncesi algılarımıza egemendir. Çalışmalarımız ilerleyip algılarımız derinleştikçe bu engeller yavaş yavaş yok olur. O zaman bile dışımızdaki şeylerle bir olmak, bir bütün olmak düşüncesi güçlenememiştir. Hele bu şeyler de hoşumuza gitmeyen, beğenmediğimiz, onaylamadığımız şeyler de varsa bu düşünceyi güçlendirmek daha da güçleşir. Sığ bir *kensho*'da beğenmediğimiz kimselerle bir bütünde bir olmak düşüncesini içimize sindiremeyiz. Ancak çalışmalarımız ilerledikçe herkesin eş değerde olduğu bir yaşamı benimsiyebilecek, hatta size ters gelen olumsuz özellikleri olan kimselerin bile sizden daha aşağı olmadıklarını anlayacaksınız. Dünyanın birlik ve bütünlüğünün gerçek ve tam olarak anlayışına ulaşınca sizi öldürmeye çalışan kimseyle bile savaşmak istemeyeceksiniz. Çünkü o kimsenin sizin bir başka görüntünüzden başka birşey olmadığını göreceksiniz. Olasılıkla onu altetmek için bir çatışmaya bile girişmeyeceksiniz. İnsan bir kez herşeyin eşit değerde olduğu anlayışını kazandımı hatta adam öldürme eğiliminde olanlara bile acıma duygusuyla bakıyor. Çünkü işin özüne indiğiniz zaman kendinizle onlar arasında eşitliği bozacak bir değer farkı bulamıyorsunuz. Gene tüm doğayı, dağları, ırmakları kendinizin bir uzantısı olarak görüyorsunuz. Bu derinlemesine birlik bütünlük anlayışına ulaştığınız zaman evrendeki her nesnenin değerini anlayacaksınız. Hiç birşeyi yad-

sımayacaksınız, herşey size sizin bütünlüğünüzün bir parçası, sizin bütünlüğünüzden bir başka görüntü gibi gelecek. Şunu unutmayın, bu anlayışa ancak çalışmalarınız adamakıllı ilerledikten, zazen'iniz bir hayli olgunlaştıktan sonra ulaşabilirsiniz.

Herşeyin mutlak düzeyde eşit olduğuna insanın gövdesini bir örnek olarak gösterebiliriz. Herşeyin eşit değerde olduğunun anlayışını gerçekleştirdiğiniz zaman yüzünüzün derisiyle ayak tabanınızın derisinin farklı olmadığını; kimsenin yüksek ya da alçak olmadığını göreceksiniz. Gene bunun gibi yasaları hiçe sayan bir cani özünde kötü bir insan olmadığı gibi yasalara saygılı bir kimseyi de bir erdem anıtı olarak değerlendirmemelisiniz.

Kuşkusuz bir toplumun uyumlu ve düzenli bir biçimde var olabilmesi için o toplumun koyduğu yasalara karşı çıkanların –örneğin katillerin, hırsızların– toplumun öteki üyelerini koruyabilmek için başka bir yerde tutulmaları gerekecektir. Bu böyle olunca bu iyi, bu kötü diye ikiye bölen ahlaksal açıdan başka bir bakış açısı bir de görecelik açısı, olduğu ortaya çıkar.

Mutlakla görece arasındaki farkı anlamak ve bu anlayışa göre davranmak öyle kolay birşey değildir. Örneğin bu farkı gerçekten anlayan ve bu anlayışa göre davranışlarını uyduran kimse hiç bir zaman çok fazla yemek yemeyecektir. Ancak acıktığı zaman açlığını giderecek kadar yemekle yetinecektir. Henüz uykuda olan sıradan kimselere gelince onlar şu görece, hergünkü karşıtlar dünyasını anladıklarını sanırlar ama gerçek anlayış ancak şu dün-

yanın birliği bütünlüğü derinlemesine algılanınca olabilir. *Kensho* yaşantısıyla herşeyin eşit değerde olduğu anlayışına varan kimse farklılıkları eşitliğin ve özdeşliğin içinden bakarak görmeye başlar.

Amerika'ya ilk geldiğimde insanların yüzüne bakınca hepsini birbirlerine benzetiyordum. Ama şimdi yüzlerindeki benzemezlikleri kolaylıkla görüyorum. Siz insanlara ancak onların aralarındaki benzemezlikleri görüp kabul ettiğiniz zaman, herkesi kendilerine özgü nitelikleriyle tanıyabildiğiniz zaman yardımcı olabilirsiniz. Bunu yapabilmek için uzun bir yol gitmeniz, eğitimde bir hayli ilerlemeniz gerekiyor.

Kensho yaşantısını gerçekleştirdikten ve herşeyin bir ve bir bütün olduğunu ve sizin dışınızda bir dış dünya olmadığını anladıktan sonra bile yalnızca bu yaşantının içinden ve bu yaşantıyla çevrelenmiş olarak yaşamınızı sürdüremezsiniz. Gene ister istemez eski ruhsal durumunuza döneceksiniz. Ondan sonra da *koan* çalışmalarınızı yürütürseniz her yeni *koan*'ı çözdüğünüzde bu yaşantınız doğrulanacak ve ikici olmayan dünyaya bakışınız daha da berraklaşıp pekişecek, giderek bu berraklık ve bu birlik ve bütünlük dünyasında yaşam gücünüz çoğalacaktır.

İşte bunun için Zen eğitiminde hem birdenbire, hem de aşamalı aydınlanmaya yer vardır. Aydınlanma yaşantısı birdenbire, ansızın, apansızdır. Ama bu yaşantının yaşamınızla bütünleşmesi aşamalıdır.

Birdenbire aydınlanmayı daha üstün tutmak aşamalı daha uzun zamanda aydınlanmanın birinciye oranla daha ikinci derecede olduğunu söylemek yanlış olur. Hergün yürekten isteyerek zazen yapıyorsanız kendi yaşamınızda yaşamın bu birlik bütünlük yanını gerçekleştiriyorsunuz demektir. Aydınlanacağım diye bir çaba içinde olmasanız bile bütün varlığınızla kendinizi tam vererek zazen yapmakla herşeyin eşit değerde olduğu dünyayı tanımaya başlayacaksınız.

Bu son söylediğim sözler üzerine "Eğer hergünkü yaşamımda tam olarak kendimi vererek zazen yapmakla *kensho*'nun getireceği ruhsal duruma girebiliyorsam öyleyse *kensho*'yu gerçekleştirmeye çalışmanın ne yararı olacak?" diye düşünebilirsiniz. Benim pek çok kez "Kendi varlığımızı aşma aşamasına varana kadar kendimizi zazen'e verdiğimiz zaman aydınlanma olayı gerçekleşmiştir." dediğimi işitmişsinizdir. Bunun için Zen'de "Bir dakika zazen yapmak bir dakika için Buda olmaktır" diye bir söz vardır. Zazen nedendir, aydınlanmaysa onun sonucudur. Ama nedenle sonuç eşzaman bir birliktelik, bir bütün oldukları için bilinçli olarak bu aydınlanmanın farkına varıp "Tamam. İşte bu o!" diye bağırmaya başlamak elbet başka birşey... Bu sonuncusu farklı bir sonuç. Nedenle sonucun "bir bütün" olması konusundan farklı birşey. Bunun olabilmesi için insanın gerçek doğasına uyanmasına yol açacak çok güçlü bir inanca gerek vardır. Bu çok önemli nokta gözden kaçırılmamalıdır.

11 / ZEN ÇALIŞMASININ ÜÇ TEMEL İLKESİ

Şimdi söyleyeceklerim daha çok satori'ye kestirme yoldan ulaşmayı hedef alan daijo Zen için olmak üzere bir oranda saijojo Zen için de geçerlidir.

Bu üç temel ilkeden birincisi güçlü bir inançtır (*daishinkon*). Bu güçlü inanç basit bir inanıştan çok daha fazla bir şeydir. *Kon*'u belirleyen yazı işaretinin anlamı kök'tür, *shin*'inkiyse inançtır. Bu nedenle *daishinkon*'un imlediği anlam iyice kök salmış, tıpkı kocaman bir kaya ya da ağaç gibi yerinden oynatılamaz inançtır. Yalnız şu var, bu doğaüstü inanışlara, boş inançlara, kör inançlara bulaşmamış bir inançtır. Budacılığın çok kez akılcı, bilgece bir öğreti olduğu söylenir. Ama gene de Budacılık bir dindir. Budacılığı din yapan işte bu inançtır. Bu inanç olmayınca Budacılıktan geriye bir felsefeden başka bir şey kalmaz. Budacılık Buda'nın büyük bir çaba sonucu tam ve aşılmaz aydınlanmaya ulaşmasıyla başlar. Bu aydınlanmanın özü Buda'nın yaptığı açıklamaya göre insan doğasının ve tüm var olan şeylerin bir bütün olduğu ve bu bütünün kendi kendini yönetmeye gücü yeten, yani dışardan güdülmesine gerek olmayan, kusursuz, tek kelimeyle mükemmel bir bütün olduğuydu. Buda'nın öğretisinin özü olan bu gerçeğe sarsılmaz bir inançla bağlanmadan zazen çalışmalarında çok fazla ileriye gitmeniz olanaksızdır.

Gene zazen yapan kimsede kesinkes bulunması gerekli nitelik güçlü bir kuşku duygusudur

(*daigidon*)(8). Bu öyle basit bir kuşku değildir, yoğun bir kuşkudur ve elbette bu kuşku güçlü bir inançtan kaynaklanır. Bu kuşku bizim derinlere işlemiş inancımızın bize tam tersini söylemesine rağmen dünyanın gözümüze o kadar kusurlu, yetersiz öylesine huzursuzluklarla, tedirginliklerle dolu görünmesinden gelen bir kuşkudur. Hiçbir zaman yakamızı bırakmayan bir kuşkudur. Diyelim ki çok zengin olduğumuzu bilmiş olmamıza rağmen bir açıklamasını yapamadığımız bir biçimde cebimizde bir metelik yokmuşçasına her zaman yoksulluk içindeyiz. İşte bu durumun neden olduğu kuşkuya benzer bir kuşku. Her zaman güçlü bir inancın olduğu yerde güçlü bir kuşku da vardır.

Bu durumu basit bir örnek vererek açıklamaya çalışayım. Örneğin oturmuş pipo içen bir adamın bir an önce elinde olan piposu yok oluyor. O adam bulacağından en küçük bir kuşku duymadan piposunu aramaya koyuluyor. Bir an önce piposu elindeydi, bu arada yanına kimse yaklaşmadı. Yok olması olanaksız bu piponun. Bunun için de bulmakta geciktikçe daha da büyük bir enerji ve kararlılıkla piposunu arıyor.

Bu kuşku duygusundan doğal olarak üçüncü nitelik güçlü bir kararlılık (*dai-funshi*) ortaya çıkıyor. Bu öyle şiddetli bir kararlılık ki tüm gücümüz, tüm istencimizle her türlü kuşkuyu silip atmamıza kadar sürüyor. Varlığımızın her zerresiyle herbirimizin Buda zihniyle donatılmış olarak dünyaya gel-

(8) Zen'de kuşku inançsızlık anlamında değildir. Zihindeki kargaşayı, karmaşayı durultmak, yatıştırmak için sürekli incelemek araştırmak, durmadan kendisiyle hesaplaşmak anlamındadır.

diğimiz konusunda ki Buda'nın öğretisine inanç duyup Buda zihninin gerçekliğini kendi yaşamımızda deneyip keşfetme kararlılığıdır bu.

Geçen gün bu üç temel nitelik için gerekli ruhsal tutum konusunu yanlış anlayan birisi bana dedi ki: "Bizim birer Buda olduğumuzu kabul etmek, söğüdün yeşil, karanfilinse kırmızı olması gibi dünyanın olduğu durumuyla kusursuz ve mükemmel olduğunu kabul etmekten daha mı önemli?" Bu sözlerdeki yanıltmaca açıklıkla görülüyor. Eğer biz niçin tutkular, çelişkiler var, niçin biz sıradan insanların davranışlarıyla Buda'nın davranışları arasında uzaktan yakından bir benzerlik bile yok sorularını kendi kendimize sormazsak, gözümüzle gördüklerimizle bir inanç olarak benimsediğimiz görüşler arasındaki çelişkiyi ortadan kaldırabilmek için büyük bir çaba içine giremeyiz. O zaman da zazen'imize güç katan asıl kaynaktan yoksun kalmış oluruz.

Şimdi bu üç niteliği *daijo* ve *saijojo* Zen'le bağlantılandıralım. *Daijo*'da her üçü de var olmakla birlikte kuşku *satori*'ye götüren başlıca dürtüdür. Çünkü kuşku *satori*'ye erişene kadar hiç rahat vermeyecektir. Bu kuşkudan kurtulabilmek için *daijo Zen*'de *satori*'ye daha çabuk erişilir.

Öbür yandan *saijojo*'da inanç ilkesi daha ağır basar. Öyle sözünü ettiğim türden şiddetli kuşku duygularından tedirginlik duymaz *saijojo*'nun izdeşi. Bunun için de kendisini kuşkudan kurtarmak için bir zorlama içine girmez. Zazen yapmaya özünde kendisinin bir Buda olduğuna sarsılmaz bir inançla oturur. Daijo'dan farklı olarak Zen'in en

arıtılmış biçimi olduğunu söylemiş olduğumu hatırlayacağınız *saijojo* aydınlanma için öyle sabırsız bir telaşlılığı özendirmez. Zazen'in aydınlanmayla sonuçlanacak biçimde olgunlaşmasının kendiliğinden olması beklenir. Aynı zamanda *saijojo* kararlılıkla tam olarak kendini vermeyi gerektirdiği için zazen'de izlenecek en güç yoldur. Her iki tür zazen'de de her üç ilke de gereklidir. Eski ustalar her üçü de bir arada olunca tam aydınlanmaya erişememek olasılığı adım atmak için havaya kaldırdığın ayağının yeri bulamaması olasılığından daha azdır derlerdi.

12 / BEKLENTİLERİNİZ

Hepimiz bir arada zazen yapıyoruz ama zazen yapmaktaki bireysel amaçlarımız, beklentilerimiz birbirinin aynı değil. Bu amaçları ya da beklentileri dört ana grupta ya da düzeyde toplayabiliriz.

Birinci ve en yüzeysel düzey ne Zen Budizm'e inançla, hatta ne de Budacılık konusunda en kaba, en derme çatma bir anlayışla bile ilişkisi olmayanlarınkidir. Bunlar zazen konusunda birşeyler duyupta zazen yapan bir gruba ya da *sesshin*'e bir raslantı sonucu katılanlardır. Gene de Budacılıktan habersiz yanılgı batağına gömülmüş milyonlarca insan arasından 2500 yıldır kopuksuz günümüze uzanan öğretiye yollarını bulmuş olmaları Budacı görüşe göre bütün bütün raslantı sonucu olmuş olamaz. Kuşkusuz karmik koşullar bunu böyle getirmiştir. Onun için de aydınlanmaya götüren yolda

atılmış bir adım olarak bunun önemli bir anlamı vardır.

İkinci düzey beklentileri bedensel ya da zihinsel sağlıklarını veya her ikisini de düzeltmekten daha öteye gitmeyenlerinkidir. Hatırlayacağınız gibi beş türlü Zen konusunda yaptığımız sıralamada birincisi olan *bompu* (bir özelliği olmayan) Zen bu kimselerin beklentilerini karşılıklandırır.

Üçüncü düzey yalnızca bedensel ve ruhsal sağlıklarını iyileştirmeği istemekle kalmayıp Buda'nın yolunu izlemek isteyenlerinkidir. Onlar varoluşu bir yaşam süresiyle sınırlamayıp evrimin Budalığa erişmekle tamamlanmasına kadar başı sonu olmayan bir döngüde bir yaşamdan ötekine sürüp giden insanın yazgısını gözler önüne seren Budacı evrenbilimdeki yüceliği farkedenlerdir. Dahası da var, onlar aydınlanma yaşantısının gerçekliğine de inanan aydınlanmayı gerçekleştirme konusunda kesin bir karara varmamış olsalar bile içtenlikle gerçekten Buda'nın yolunu izlemek isteyenlerdir.

Dördüncü düzeydekiler kendi gerçek doğalarını bulmak kararlığında olanlardır. Onlar aydınlanma yaşantısının bir hayal ürünü olmadığını bilen kimselerdir. Çünkü bu yaşantıyı gerçekleştirmiş olanları tanımışlar, kendilerinin de bu yaşantıyı gerçekleştirebileceklerine inanmışlardır. Öğretmenlerinin önüne alçak gönüllülükle ve açık yüreklilikle, herşeye açık bir zihinle gelmişlerdir. Ustanın önereceği her yolu izlemeye hazır durumdadırlar, ve böyle yaparak en kısa zamanda amaçlarına ulaşacaklarına güvenleri tamdır.

Şimdi çok kısa olarak bu dört tür amacı yeniden özetleyeyim. Zen'e özel bir inanç duymayıpta karmik koşullardan kaynaklanan mutlu bir raslantı sonucu gelmiş olanlar; bedensel ya da ruhsal sağlıklarını veya her ikisini de iyileştirmek için zazen yapanlar; Buda'nın öğretisinin yüceliğine inanç duydukları için zazen yapanlar; aydınlanma yaşantısını gerçekleştirmeye kesin kararlı olanlar.

Bundan sonra teker teker benimle görüşmeye geleceksiniz. Size beklentilerinizin ve amaçlarınızın ne olduğunu yani dört düzeyden hangisine girdiğinizi soracağım. Düşüncelerinizi, duygularınızı açıkça ve dürüstlükle bana söyleyiniz. Gururunuzu okşamak için birşeyler eklemeyin ya da alçak gönüllülüğünüzden birşeyler saklamayın. Çünkü bana söyleyeceklerinize göre size en uygun düşecek zazen'i önereceğim.

Herkese uyacak bir Zen çalışması yoktur. Bir genelleme yaparsak kendisini birinci düzeye koyanlara nefeslerini saymalarını önereceğim. İkinci düzeye girenlere nefeslerini izlemelerini, üçüncü düzeye girenlereyse shikan-taza'yı önereceğim. Dördüncü düzeye girenlereyse genellikle Mu koan'ı olmak üzere bir koan çalışması vereceğim (9)

Öğrenciler ilk kez teker teker karşıma gelince çeşit çeşit garip yanıtlar veriyorlar. Bazıları "Kanımca ben birinciyle ikinci düzey arasında bir yerdeyim." diyorlar. Bazılarıysa "Hep midemden şika-

(9) Kendi kendine zazen yapan bir kimsenin koan çalışması yapması uygun olmaz. Ancak sizi dokusan'a kabul eden, huyunuzu, yapınızı, beklentilerinizi ve yeteneklerinizi bilen bir öğretmen size uygun gelecek koan'ı verebilir ve özellikle başlangıçta size bu konuda gerekli rehberliği yapabilir.

yetim var. Bana vereceğiniz çalışmaların mideme de yararı olsun." diyorlar. Bir başkası da "Benim sinirli bir yapım var. Acaba bana yarayacak zazen hangisi?" diye soruyor.

Karşımdakinin ne tür bir insan olduğuna ve isteklilik ve kararlılık derecesine bakarak o kimseye yarayacağını umduğum bir çalışma türü öneriyorum. Gevşek fazla duyarlı olmayan bir kimseyi *kyosoku*'yla biraz dürtmek iyi sonuç verebilir. Buna karşın sinirli çok duyarlı, hassas bir kimse *kyosoku* olmadan daha iyi zazen yapar. Ancak sizin kendi durumunuzu doğru değerlendirmeniz durumunda sizin için en etkili çalışma biçimini saptayabilirim.

ZAZEN OTURUŞLARI

Burada resimlerini bulacağınız oturuşlar, ilk çağlardan kalma lotus oturuşundan yirminci yüzyılın katkısı olan özel bir zazen taburesinde oturmaya kadar çeşitli oturuş biçimlerini sergilemektedir. Bununla birlikte hem eski hem yeni Zen ustaları lotus oturuşunun öteki oturuşlara üstün olduğu düşüncesinde birleşirler. Gene de zazen yapmaya kesin kararlı bir kimse bu oturuşlardan beğendiğini seçebilir ve zazen'ini seçtiği oturma biçimiyle başarıyla götürebilir. Ayakların, bacakların dizden yukarı olan bölümü üzerinde çaprazlanması yöntemi, Buda'nın döneminden çok daha eskilere kadar gider. Yalnız Hindistan'da Buda'dan binlerce yıl öncesine ait arkeolojik buluntulardan değil, aynı zamanda eski Mısır mezarlarında tam lotus oturuşunda resimler olmasından da böyle oturmanın etkinliğinin bir çok uygarlık tarafından bilindiği ve denendiği anlaşılıyor.

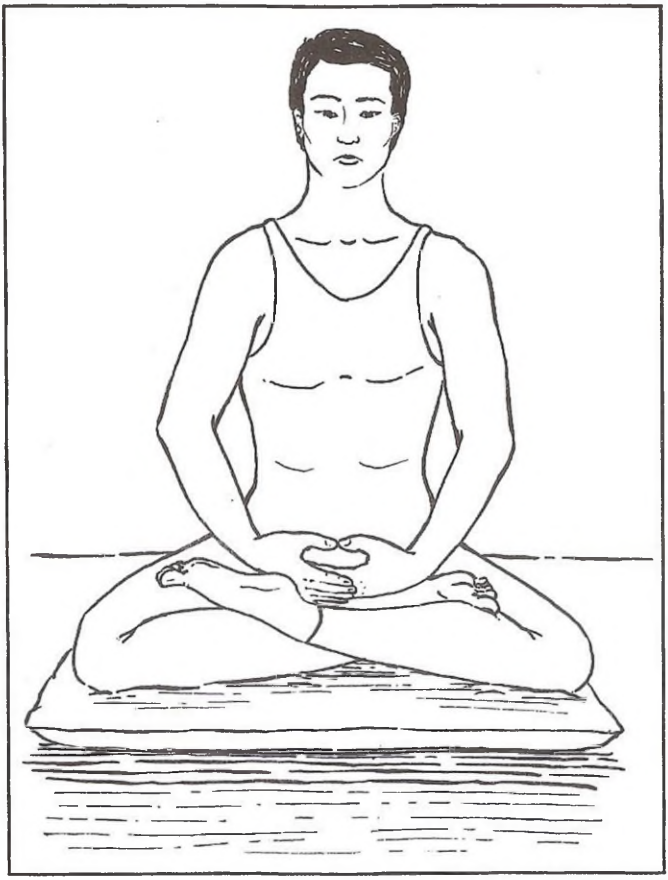
Kuşkusuz bacaklarını çaprazlayarak yerde oturmaya alışık olmayan Batılılar ya da bağdaş kurup yerde oturma alışkılığını giderek gerilerde bırakan biz Ortadoğulular için lotus oturuşu oldukça güç bir oturuş biçimidir ama istenirse öğrenilmesi ve uygulanması da olanaksız değildir. İlerde ayrıntılı olarak açıklayacağımız bacakları gerip uzatma egzersizleri ve sıcak bir banyodan sonra dizlerin ellerle bastırılıp üzerine oturulan yastıkla aynı düzeye getirilmesi alıştırmaları zazen'le birlikte götürülürse bağdaş kurup yerde oturmaya alışık olmayanlar da altı ayın sonunda yarım lotus oturuşunu başarıyla uygulayabileceklerdir. Kuşkusuz tam lotus oturuşunu gerçekleştirebilmek daha güçtür, ama sistemli bir biçimde çalışılırsa sonunda tam lotus oturuşu da gerçekleştirilebilir.

5 sayılı resimde gösterilen oturuş, genellikle Burma'da ve Güneydoğu Asya Budist ülkelerinde uygulanan oturuş biçimidir. Bu oturuşun yarım lotus ve tam lotus oturuşuna oranla yeni başlayanlar için uygulanmasının daha kolay olduğu söylenebilir. Ancak bacaklar birbirinin üstüne bindirilip çaprazlanmadığı için lotus oturuşunda olduğu kadar sağlam bir biçimde gövdeye destek olacak bir taban oluşturmaz, bu yüzden de omurganın uzun süre dik bir durumda tutulması güçleşir. İnsan sırtında bir süre sonra bir zorlanma hissedebilir.

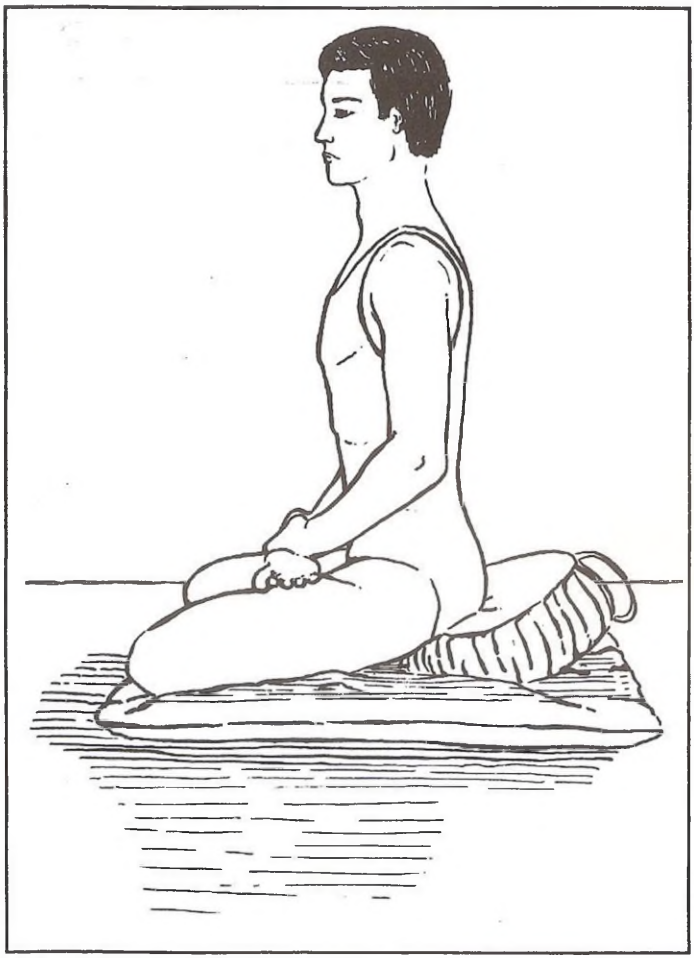
Resim 6'daki geleneksel Japon oturuşu kabaetlerle baldırlar arasına bir yastık da konulmak suretiyle yerde oturmaya alışık olmayanlar için biraz daha rahat bir oturuş sağlayabilir. Resim 7'de gösterilen alçak bir tabure kabaetlerle topuklar ara-

sında yerleştirildiği zaman oturuşu biraz daha kolaylaştırmış rahatlığı biraz daha da arttırmış olur. Böylelikle topuklar üzerine binen bedenin ağırlığı tabureye aktarılır. Yeni başlayanların sırtlarını tam olarak dik tutabilmeleri ancak bu oturuşta sağlanabilir.

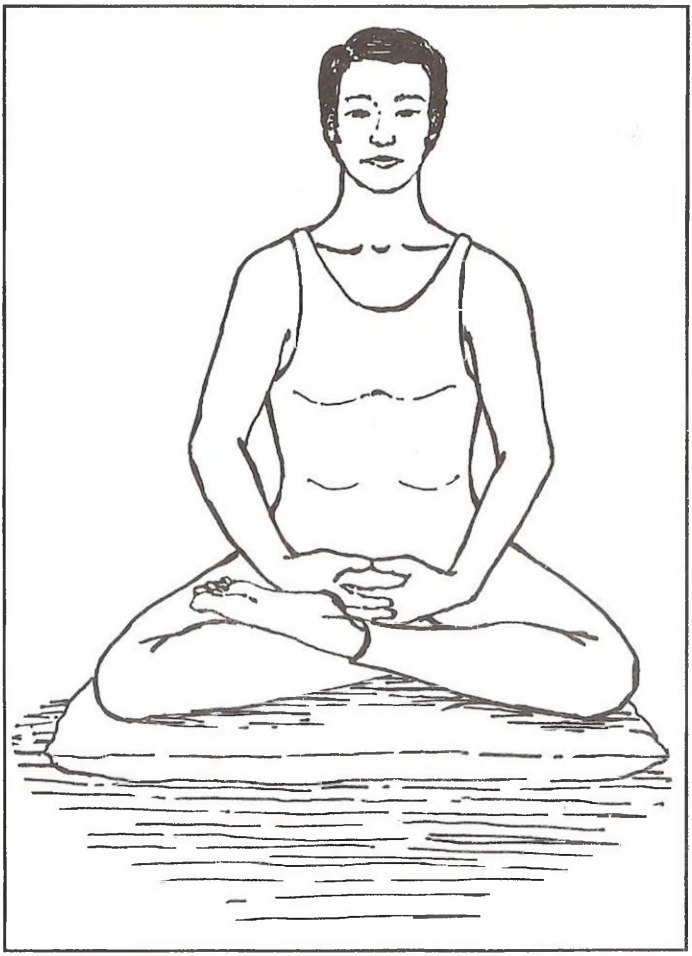
Arkası eğimli olan hep kullanageldiğimiz türden bir sandalye üzerinde zazen yapmak iyi sonuç vermez. Ama resim 8'de gösterildiği gibi kabaetlerin altına bir yastık konulacak, bir yandan da ayaklar sıkı sıkı yere basılacak olursa sırtı dik tutmak kolaylaşır.



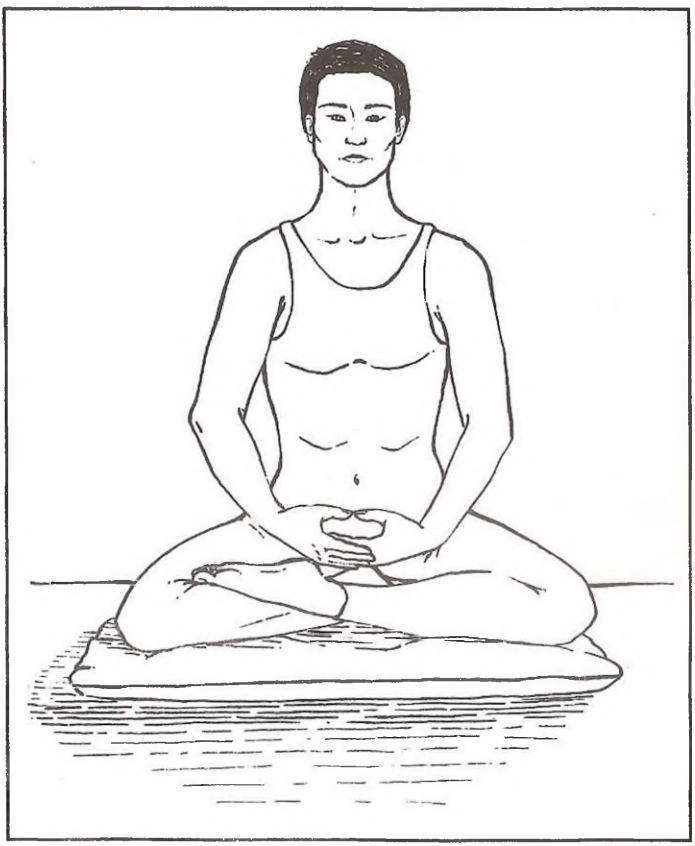
Resim 1 — Tam lotus oturuşu. Sağ ayak sol oyluk, sol ayak sağ oyluk üzerinde olmak üzere iki diz yastığa yaslandırılmalıdır. Dizlerin her ikisi de aynı çizgi üzerinde, karın gevşek ve hafifce dışa çıkık durumda tutulmalı eller iki ayağın topuklarıyla desteklenmeli baş parmaklar yumurta biçimi yassı bir yuvarlak oluşturacak biçimde birbirlerine değmelidir. Sol ayakta yorgunluk hissedilince ayakların duruşu değiştirilebilir, yani sağ ayak üste çıkartılabilir.



Resim 2 — Tam lotus oturuşu, yandan görünüşü. Kulaklarla omuzlar ve burnun ucuyla göbek aynı düşey çizgi üstünde. Çene hafifçe içeri çekilmiş, kabaetler dışarı fırlatılmış ve sırt dik durumda. Bu oturuşta kabaetlerin altına alçak bir yastık konması oturuşu kolaylaştırır.

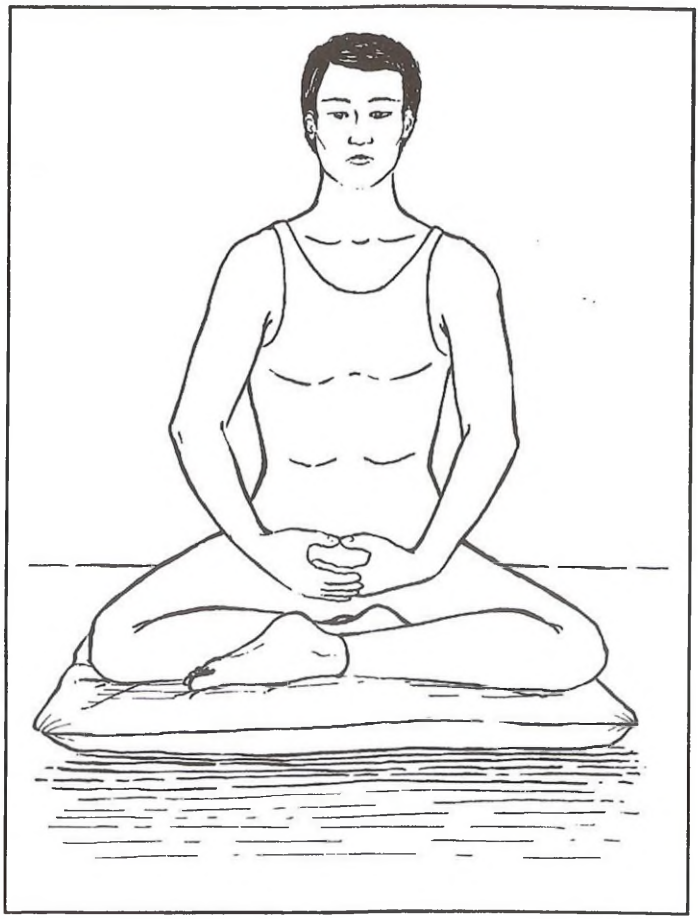


Resim 3 — Yarım lotus oturuşu sol ayak sağ oyluğun üstünde, sağ ayak sol bacağın altında iki diz şilteye değer durumda. Dizlerin şilteye değmesini kolaylaştırmak için kullanılması bir gelenek durumuna gelmiş olan yuvarlak yastığın altına arkadan bir destek yastığı da konabilir.

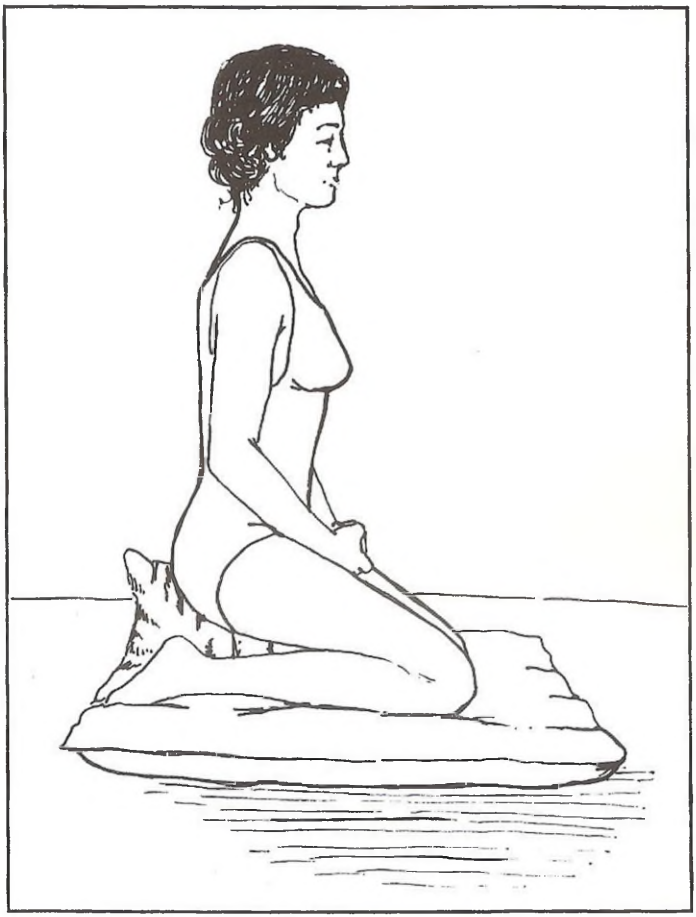


Resim 4 — Dörtte bir lotus oturuşu. Sol ayak sağ baldır üzerinde ve iki diz de şilteye değer durumda.

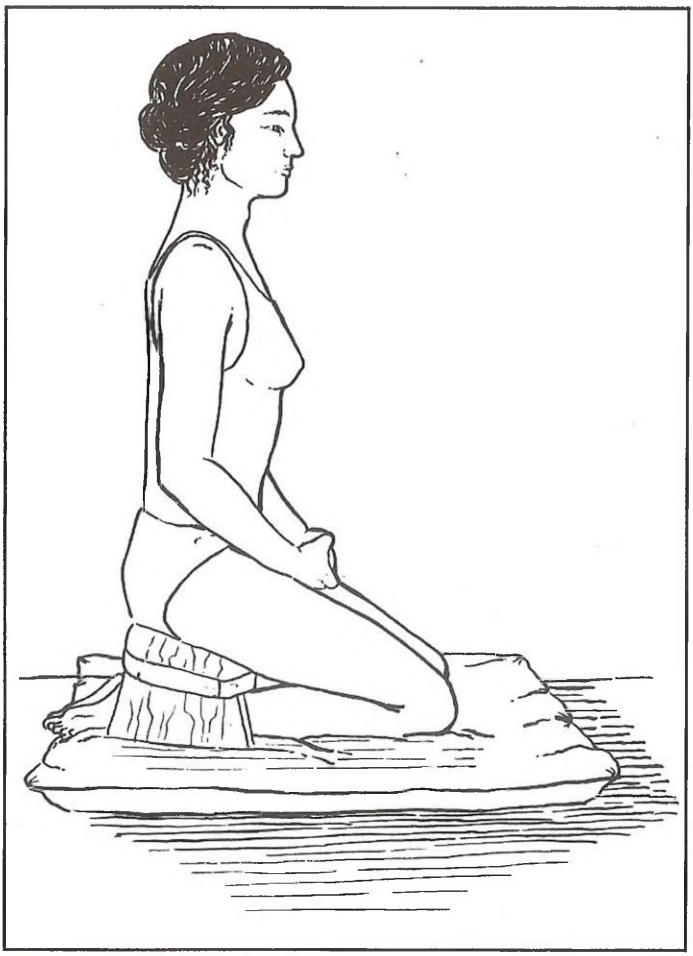
Dikkat edilmesi gerekli noktalar: Tabure ve sandalye üzerindeki oturuşlar da içinde olmak üzere tüm oturuşlarda kabaetler dışarı fırlatılmalı çene içeri çekilmeli ve sırt dik tutulmalıdır. Eller bedene yakın olarak oyluklar ya da topuklar üzerine yaslatılmalıdır. Dizler birbirleriyle uyumlu bir konumda olmalı karın gevşek bırakılmalı hafifçe dışa taşkın olmalıdır.



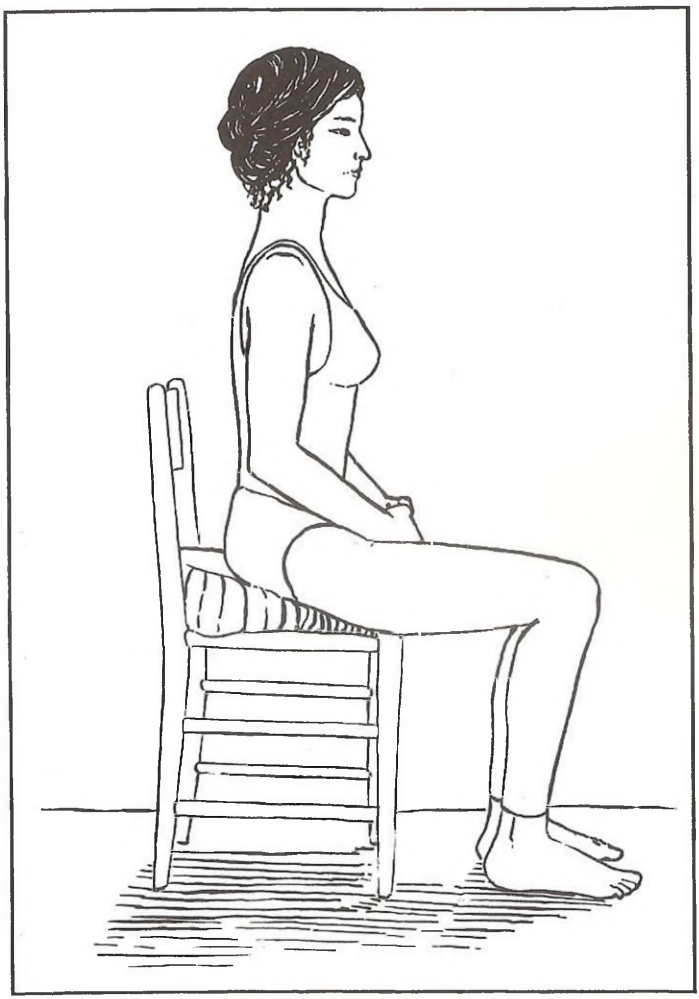
Resim 5 — Burma oturuşu diye adlandırılan oturuş. Ayaklar birbirinin üstüne bindirilmeden sol ya da sağ ayak daha önde olmak üzere dizlerin önüne şilte üzerine yerleştirilir. Bu oturuşta da dizlerin sağlam bir biçimde şilteye değebilmesi için yuvarlak yastığın arka tarafından altına bir destek yastığı konulması gerekebilir.



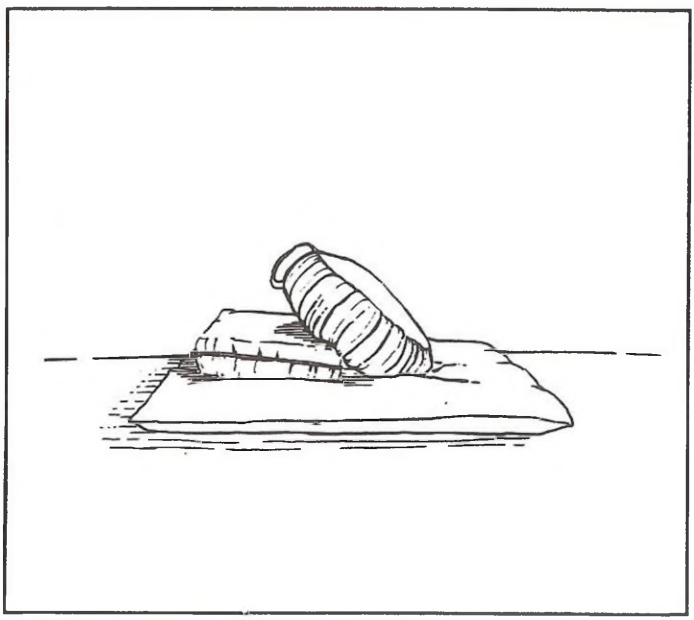
Resim 6 — Geleneksel Japon oturuşunun yandan görünüşü. Dizler şilte üstüne aynı konumda yerleştirilmiş bedenin topuklar üzerindeki ağırlığını yoketmek için topuklarla kabaetler arasına içi kıtıkla doldurulmuş bir yastık konmuştur. Eller bu yastığın ön tarafına yaslandırılabilir. Kıtık dolu yastığın yüksekliği az gelirse geleneksel yuvarlak yastık üzerine yerleştirilerek yükseklik çoğaltılabilir.



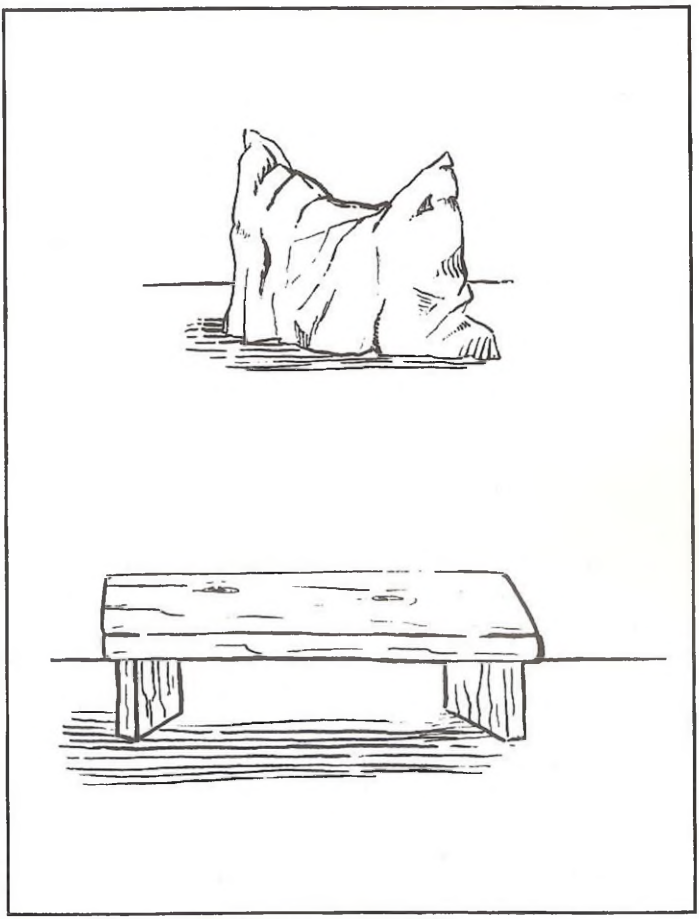
Resim 7 — Bir şilte üzerine yerleştirilmiş alçak tahta tabure üzerinde yapılan zazen'in yandan görünüşü. Ellere destek olması için şiltenin üstüne ellerin altına gelecek biçimde diklemesine bir yastık konabilir.



Resim 8 — Dik arkalıklı bir sandalyede kabaetlerin altına bir yastık konmuş, ayaklar sıkı sıkı yere basar durumda ve omuzlar geriye verilmiş olarak yapılan zazen oturuşunun yandan görünüşü.



Resim 9 — Şilte, yuvarlak yastık ve destek yastığının yandan görünüşü yuvarlak yastık otuzla kırk beş santim arasında bir çapta olabilir, kalınlığıysa sekizle on beş santim arası olabilir. Yastığı doldurmak için en iyi malzeme tropik bir ağaçtan elde edilen pamuğa benzer kapok adı verilen malzemedir. Kapok güneşe konunca kabarır: Yastığı doldurmak için kauçuk köpüğü kırpıntısı da kullanılabilir. Kauçuk köpüğü de bastırılınca yassılsa da baskı kalkınca kendiliğinden kabarıp eski durumunu alır. Şilte için atılmış pamuk iyi bir malzemedir. Şiltenin kalınlığı beş altı santim, ve kenarları yetmiş beş ya da doksan santim olan bir kare biçiminde olmalıdır. Şiltenin çevresine kordon geçirilmemeli ve içindeki malzemenin sağa sola oynamasını önlemek amacıyla bazı şiltelere yapıldığı gibi üzerlerine bez düğmeler dikilmemelidir. Destek yastığının kalınlığı altı yedi santim ve eni aşağı yukarı otuz, boyuysa kırk beş santim kadar olmalıdır. Yuvarlak yastığı taşımak için bir tutamağı ve yastığa esneklik vermek için çevresinde pilileri olmalıdır.



Resim 10 — Kepek yastığı ve alçak zazen taburesi. Kepek yastığı içine sert buğday kepeği ya da pirinç kepeği ya da başka tür bir kepek doldurulmuş bir yastıktır. Kepek doldurmaktan amaç çok sert olmaması bir yandan da basılmadan gövdenin ağırlığını taşıyabilecek bir dayanıklılığı olmasıdır. Alçak taburenin üst tahtasının eni yirmi boyu elli yüksekliği geriden yirmi önden 15 santim olmalıdır. Daha fazla rahatlık istenirse üstüne bir ince şilte de yerleştirilebilir.

ZAZEN YAPANLARIN KARŞILAŞABİLECEKLERİ SORUNLARLA İLGİLİ SORULAR VE YANITLARI

SIRT

Soru : *Zazen yaparken sırtımın alt bölümünde bir ağrı hissediyorum. Acaba neden bu ağrı oluyor?*

Yanıt: Yeni başlayanlarda genellikle Zazen sırasında ya da zazen yaptıktan sonra böyle bir ağrı olur. Çünkü sırtınızdaki kaslar uzun bir süre sırtınızı dik tutabilecek kadar güçlü değildir. Aynı şey gövdenizi kazık gibi dik tutmaya çalışmanızdan da olabilir. Gövdenizi sırtınızı kamburlaştırmadan hafifçe öne doğru eğmeniz gövdenizin ağırlığını taşımayı bir oranda kalçalara yükleyeceği için sırtın alt bölümündeki kaslar üzerindeki basıncı azalta-

cak ve fazla rahatsızlık duymadan oturmanızı kolaylaştıracaktır. Sırtın alt bölümünde hissedilen ağrının nedeni zazen sırasında üstüne oturulan yastığın ya çok yüksek, ya da çok sert olmasının sonucu da olabilir. Oturacağınız yastığın size en uygun olan yüksekliğini ve katılığını deneyerek kendiniz bulmalısınız.

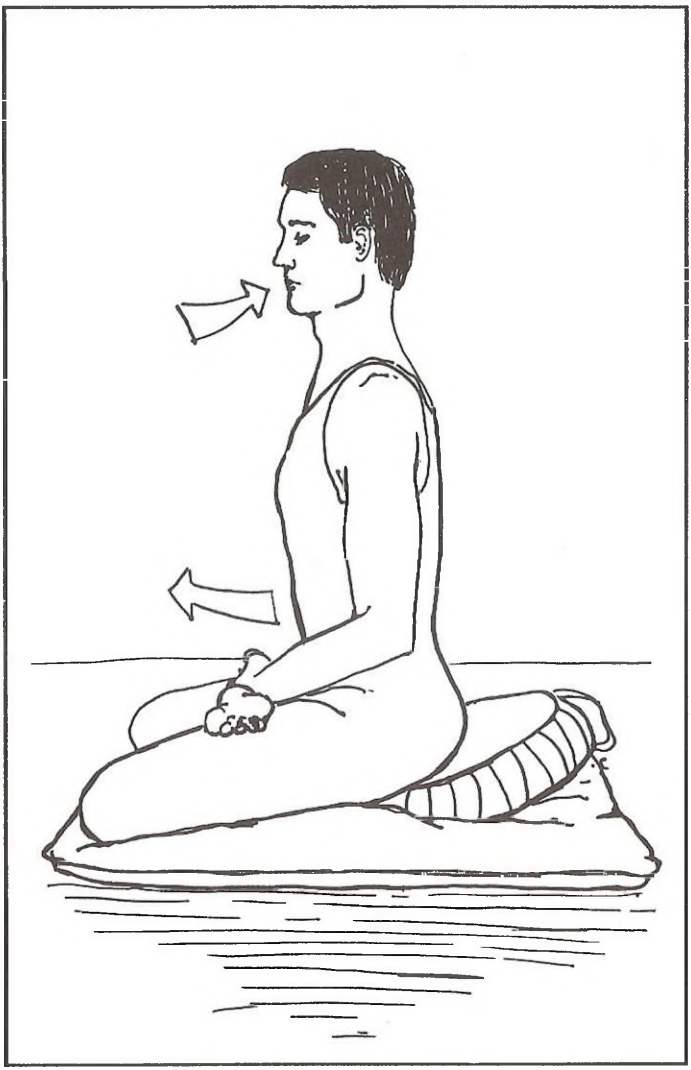
Birde şu var, sırtınızın alt bölümünü uygun egzersizler ya da sporlar yaparak güçlendirmeniz de gerekebilir. İşte size çok yararlı iki egzersiz örneği: Sırtınız dik durumda ayakta durunuz. Sırtınızı kamburlaştırmadan, dizlerinizi bükmeden gövdenizi kuyruk sokumundan aşağı doğru bükünüz, başınızı yere doğru sarkıtıp avuçlarınızı yere koymaya çalışınız. Bu hareketi yaparken kendinizi kesinlikle zorlamamalısınız. Zamanla gövdenizi daha çok eğebildiğinizi ve rahatlıkla avuçlarınızı yere değdirebildiğinizi göreceksiniz. İkinci egzersiz şöyle: Yere oturup ayaklarınızı ileri uzatınız. Resimde-

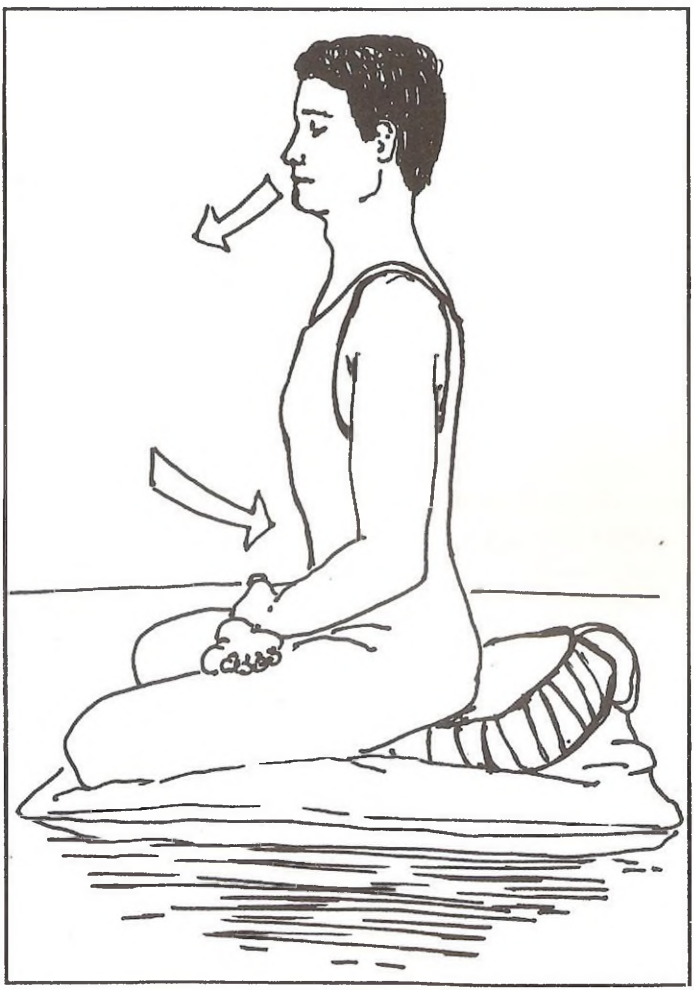
ki gibi ellerinizle ayaklarınızı kavrayın ve başınızı dizinize değdirmeye çalışın. Güçlü ve sağlıklı bir sırtınız olabilmesi için gün boyu sırtınızı dik tutmayı dik yürümeyi, dik oturmayı öğrenmelisiniz. Oturduğunuz zaman kabaetlerinizi iyice sandalyenin arkasına dayamayı ve gövdenizi kuyruksokumundan yukarıya doğru dik tutmayı bir alışkanlık durumuna getirmelisiniz. Bu alışkanlık dik oturmayı kolaylaştıracaktır. Gövdenin ağırlığı kalçalara ve sandalyenin arkasına dayanmış olan kabaetlere bineceği için basıncın bel bölgesine yüklenmesini önleyecektir. Her şeyden daha önemlisi sanki bir un çuvalıymışsınız gibi önce sırtınızı dayayarak sandalyeye yığılmak huyundan vazgeçmelisiniz. Gene her zaman ağırlık merkezinizi omuzlarınızda değil de karnın alt bölümünde tutarak dik yürümeyi bir huy haline getirmeli ve insanı hayvandan ayıran özelliğin sırtı dik tutabilmek olduğunu akıldan çıkarmamalısınız. İnsanın insan olmaktan gelen saygınlığı dik duruşuyla açığa vurulmuş olur.

NEFES ALIP VERME

Soru: *Zazen yaparken göğüs kafesiyle mi karınla mı nefes alınıp verilir? Nefes aldığınız zaman karnınızı içinize mi çekersiniz yoksa karnınızı şişirir misiniz?*

Yanıt: Zen yöntemiyle nefes alıp verme karnın alt bölümüyle olur. Nefes aldığınız zaman karnınız hafifçe şişer, nefes verdiğiniz zaman da hafifçe içeri doğru göçer. (Resimlere bakınız)





Soru: *Benim uyguladığım zazen yöntemi nefesin izlenmesidir. Okuduklarıma göre nefesin karnın alt bölümüne (hara) doğru indirilmesi zazen'i daha*

etkili yapıyormuş. Ama ben bunu yapmaya çalıştığım zaman göğsümde bir ağrı duymaya başlıyorum. Acaba yanlış birşey mi yapıyorum? Böyle bir ağrı olmaması için ne yapmam gerekiyor?
Yanıt: İnsan zazen yapmaya yeni başladığı zaman kendini gereğinden daha çok denetleme çabası içinde oluyor. Bu çabada direttiği zaman da bir yerlerinde ağrılar hissetmeye başlıyor. Çoğumuz öyle derin derin nefes almaya alışık olmadığımız için nefes verdiğimizde, havayı ancak ciğerlere kadar çıkarabiliyoruz. Öncelikle diyaframı nasıl gevşek tutabileceğimiz ve göğüs kafesimizle değil de karnımızın alt bölümüyle nasıl nefes alıp verebileceğimizi öğrenmemiz gerekiyor. Bunları öğrenmeden nefesinizi aşağılara indirmeye zorlarsanız nefesiniz aşağıya doğru yol bulamadığı için hava bir bölümde sıkışır kalır, kendiliğinden rahat bir biçimde karın bölgesine inemez. Sonuç göbek bölgesinde ya da belinizde veya her ikisinde birden bir ağrı duyumudur.

Kendinizi bu aşırı denetleme çabasını yenmek ve gövdenizin ağırlık merkezini karın bölgesine indirmek ve böylelikle nefes alış verişini karın bölgesinde gerçekleştirebilmek için sanki burun delikleriniz göbeğinizin üç parmak altındaymış gibi zihninizde canlandırın. Zazen oturuşunda sol eliniz üstte olmak üzere avuçlarınız yukarı bakar durumda ellerinize topuklarınızın destek olduğunu ve sol elinizin iç yanının göbeğin üç parmak altına yaslandığını gözünüzde canlandırdığınız için nefesin sol elinizin yanına kadar aşağılara inmesine izin veriniz. Ya da avuçlarınızın üstünde her nefes alışınızda şi-

şirdiğiniz bir balon olduğunu varsayın. Bir süre sonra nefes vermeyi aşırı bir dikkatle izlemeyi sürdüremeyeceksiniz ve nefes alış verişiniz giderek doğal ritmine oturacaktır. Zazen'e başlarken derin bir nefes alınız ve aldığınız nefesi yavaş yavaş veriniz. Bundan sonra nefesinizi yönetmekten vazgeçiniz. Kendi doğal ritmini kendi kendisine bulmasına izin veriniz. Bazan yavaş bazan hızlı ve bazı defa da derin ve güçlü nefesler alıp vereceksiniz. Bunları o andaki ruhsal durumunuz, bedensel durumunuz ya da başka etkenler ayarlayacaktır. Ama uzun süre zazen yaptıktan sonra dengeli ve düzenli nefes alıp vermeye başlayacaksınız nefes en doğal nefes alış veriş modeline uygun bir ritme oturacaktır. Zen ustası Dogen'in bu konudaki önerilerini derleyen çok ünlü bir metinde Dogen nefesin ne zorlama ne de kesik kesik, ne hızlı ne de yavaş olmaması gerektiğini belirtiyor. Eğer göbeğinizin üç parmak altına yerleştirdiğiniz sol elinizin karnınıza değen iç yanı üzerinde dikkatinizi yoğunlaştırırsanız gövdenizin ağırlık merkezi kolaylıkla omuzlardan ve göğüs bölgenizden karına, ya da Japonların dediği gibi hara'ya, tanden adı verilen duyarlı bölgeye inmiş olacaktır. Karın bölgesindeki kasların nefes alış verişiyle karın boşluğunu büyütecek biçimde uzayıp sonra tekrar kasılması bir yandan iradi sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etki yaparken rasgele düşüncelerin zihne saldırısına da engel olur.

Çok kez insan nefes alış veriş olayının oluşum sürecine, öylesine dikkatini yöneltir, acaba nefes aldığım zaman mı, yoksa nefes verdiğim zaman mı karnımı şişiriyorum gibi ayrıntılarla uğraşmaktan

nefesini izlemeyi de saymayı da unutur. Ya da *shikan-taza* veya *koan* çalışmasının gerektirdiği zihinsel yoğunlaşmayı sürdüremez. Yapmakta olduğu zazen etkisizleşir. Önce hangi ayağıyla yürümeye başladığını düşünmekten yürüyemez duruma düşmüş, olduğu yerde yığılıp kalmış kırkayağa döner. İşte bunun için deneyimli Zen öğretmenleri öğrencilerine nefes alış veriş olayını ayrıntılı olarak anlatmazlar, öğrencilerinin bir nefes alış veriş tekniği geliştirmelerini istemezler. Zen'le ilgili her konu için de bu tutum geçerlidir. Teknik teknoloji alanında yararlıdır manevi gelişme alanında tekniğe yer yoktur.

GÖĞÜS

Soru: *Göğsün dik tutulması gerekliliğinden söz ettiniz. Bunu yapmak için bilinçli bir çabaya gerek var. O zaman bu bilinçli çaba zazen çalışmasında olumsuz bir etki yapmayacak mı?*

Yanıt: Eğer göğsünüz içine çökük olarak oturmaya alışıksanız başlarda göğsünüzü dik tutmanız bilinçli bir çabayı gerektirecektir. Göğsünüzü dik tutarak oturmaya yürümeye alıştıktan ve böyle durmak size doğal gelmeye başladıktan sonra bu duruşun sağlığınıza ne kadar yarar sağladığını anlamaya başlayacaksınız. Ciğerlerin böylelikle içlerini havayla doldurabilecekleri oylum büyümüş ve ciğerlerinizi şişirmek kolaylaşmış olacaktır. Bunun sonucunda hava torbacıklarının daha çok açılabilip daha fazla havayla dolması sağlanmış olacaktır.

Böylelikle ciğerlerin kullandığı oksijen artacağından kan daha iyi temizlenecek ve bedende birikmiş yorgunluklar da bu yolla giderilmiş olacaktır. Zazen'de belirli bir derinliğe ulaşılana dek epeyce oksijen yakılması gerektiğinden göğsün dik ve rahat bir durumda tutulmasının yaşamsal enerjinin akımını kolaylaştırması açısından büyük bir önemi vardır.

GÖZLER

Soru: *Arka arkaya birkaç kez zazen yaptıktan sonra bir süre gözlerimi normal biçimde odaklaştırmakta güçlük çekiyorum. Acaba niçin bu böyle oluyor? Bu durumu düzeltmek için ne yapabilirim?*

Yanıt: Eğer zazen yaparken gözler bir noktada odaklaştırılırsa bunun neden olacağı gerginlik zazeni bitirdikten sonra da bir süre gözlerinizin normal çalışmasını etkileyebilir. Zazen yaparken gözlerinizi açık tutun ama bakışınızı odaklaştırmayın. Bakışınızı her hangi bir şey üzerinde yoğunlaştırmadan, hiçbir şeyi bilinçli olarak görmeye çalışmadan öylece bırakınız. Başlangıçta bu durum size ters gelebilir. Ama alıştıkça bakışlarınızı odaklaştırmadan bakışlarınızı rahatça önünüze düşürmek giderek size doğal gelmeye başlayacaktır. Bakışlarınızı odaklaştırmadan böylece rahat bırakmış bile olsanız, gözlerinizin normal durumlarına kendilerini ayarlayabilmeleri çeşitli beden-zihin koşulları yüzünden gene de bir zaman alabilir. Bunun böyle olması da fazlaca üzerinde durulmaya değecek bir konu değildir.

Gözleriniz gerçekten size zorluk veriyorsa genel olarak göz sağlığı için önerilen bazı göz egzersizlerinden yaralanabilirsiniz. Gözlerinizi bir an önce odaklaşma etkinliğine kavuşturmak için bir kaç kez gözlerinizi açıp kapayınız. Sonra sağ elinizin işaret parmağını burnunuzun ucuna yaklaştırın ve parmağınızı elinizin yettiği kadar sola götürün, bunu yaparken de parmağınızı gözlerinizle izleyin. Bu kez sol elinizin işaret parmağını burnunuzun ucuna koyun ve parmağınızı sağ yöne götürürken gözlerinizle izleyin. Gözlerinizi soldan sağa saat yelkovanı doğrultusunda bir kaç kez yuvarlayın. Sonra da bir kaç kez sağdan sola saatin ters yönü doğrultusunda yuvarlayın. Gözlerinizi yukarı yönelterek olabildiğince yukarı sağ köşeye bakmak için göz kaslarını kasın sonra aynı şeyi sol alt köşeye bakmak için yapın. Sonra gene yukarı sol köşeye ve aşağı sağ köşeye bakmak için göz kaslarınızı kasmayı sürdürün. Bu egzersizleri bir kaç kez yineleyin sonra gözlerinizi hızlı hızlı bir kaç kez açıp kapayın.

Gözlerinizi rahatlatıp canlandırmak için yapabileceğiniz bir egzersiz de iki elinizi hızlı hızlı birbirine sürtmek ve böylece ellerinizi iyice ısıttıktan sonra avuçlarınızla gözlerinizi kapamak ışığın gözlerinize ulaşmasını bütünüyle engellemektir. Gözlerinizi açık tutarak sürtüşme sonucu ellerin çıkarttığı ısı ve enerjiden böylelikle gözlerinizi yararlandırmış olursunuz. Bu egzersiz yukarda sözünü ettiğimiz parmağı izleme egzersizlerinden bağımsız olarak da yapılabilir.

Eğer gözlük takıyorsanız zazen sırasında gözlüklerinizi çıkarmak gözlerde gerginlik yapabilir.

Zazen yapmayı hem gözlüklü, hem gözlüksüz iki türlü de deneyin.

ELLER VE KOLLARIN DİRSEKTEN AŞAĞI BÖLÜMÜ

Soru: *Bir süre zazen yaptıktan sonra ya da bir kaç kez zazen yapmayı tekrarladığım zaman ellerimde ve kollarımın dirsekten aşağıdaki bölümünde bir gerginlik ve ağrı hissediyorum. Acaba neden bu böyle oluyor?*

Yanıt: Olasılıkla başparmaklarınızı birbirine gereğinden fazla bastırıyorsunuz. Dirseklerinizi fazla gererek havada tutmaya çalışmış da olabilirsiniz. O zaman kollarınızın basıncı ellerinize bineceğinden durumu daha da kötüleştirmiş olabilir. Sanki ellerinizle zazen'inizi yakalamaya çalışıyormuş gibi bir davranış içinde olmanız bu duruştaki yumuşaklığı bozar, bunun sonucunda da kollarınızda ve ellerinizde gerginlik ve ağrıya neden olabilir.

Dirseklerinizi gevşek bırakmalı ve havada rahat bir biçimde asılı kalmalarına izin vermelisiniz. Dirsekleriniz gövdenize yakın bir konumda olmalıdır. Ellerinizi de aynı rahatlıkla kucağınızda bacaklarınızın üstüne yaslamalı, başparmaklarınızı hafifçe birbirlerine değdirmeli ve ellerinizin yanlarıyla ve birbirlerine değdirdiğiniz başparmaklarınızla yumurta biçimi bir yassıtılmış yuvarlak yapmalısınız. Böyle yapmayarak ellerinizi düzletilmiş durumda tutacak olursanız dirseklerinizde ve kolları-

nızın dirsekten aşağıdaki bölümünde çok kez bir gerginlik hissedebilirsiniz.

ELLER VE OMUZLAR

Soru: *Eğer ellerimi üzerine yerleştirmek için bir yastık kullanmazsam ellerimi göbeğin üç parmı altındaki önerilen yerinde tutamıyorum. Elleri aşağı düşüyor o zaman da omuzlarımı da aşağı çı kiyor. O zaman omuzlarımın üst bölümünde yorgunluk hissediyorum. Bunu önlemenin ellerimin altına destek koymaktan başka bir yolu var mı? Genellikle zazen'imi yarım lotus oturuşunda yapıyorum.*

Yanıt: Eğer rahat bir biçimde yarım lotus oturuşu gerçekleştirilebilirse ellerin kucağa yaslandığı zaman göbeğin üç parmak altındaki önerilen yere yerleşmesi gerekir. (Resimlere bakınız)

Zazen yaparken doğru oturuşunuzu bozarsanız o zaman eller aşağı kayabilir. Yani uykulu ya da dalgın bir durumda olupta bilinçli bir biçimde oturuşunuzu sürekli olarak izlemeyi sürdüremediğiniz zaman gövdeniz aşağı doğru sarkar o zaman eller de omuzlar da aşağı düşer. Omuzlardaki yorgunluk da omuzların ve omuz kemiklerinin aşağı doğru çekilmesinin sonucudur. Ağırlığın bütün beden tarafından taşınmasını olanaksızlaştıran bu eğiklik bedensel gücünüzün yitirilmesine yol açacağından yorgunlukla sonuçlanacaktır.

Böyle birşeyin olmasına engel olmak için ellerinizin yanlarını karnınıza iyice yapıştırın ama aynı zamanda dirseklerinizi gevşek tutun. Bundan sonra derin bir nefes alın ve göğüs kafesini yükseltin. Bu durumda omuzlar ve omuz kemikleri doğal bir biçimde düz bir çizgi durumuna getirilmiş, ve omuzlar rahatça aşağı düşürülmüş olacaktır. Göğüs aşağı sarkıtılacak olursa omuzlar öne doğru eğim alacak ve ağırlığını hissettirecektir.

BAŞ

Soru: *Zazen yaparken yavaş yavaş başımı ileri doğru uzatıyorum. Ancak duruşumu düzelttiğim zaman başımın ileri geldiğini farkediyorum. Bu durumu engellemek için ne yapmalıyım?*

Yanıt: Zihin rasgele düşüncelere, fantezilere kendini kaptırdı mı baş da bu düşüncelerin arkasına takılıp ileri doğru gider. Bunu önlemenin yolu her nefes alıp göğüs kafesini yükselttikçe giysinizin yakasını ensenizde hissetmektir. Göğsün her kaldırılışında başın duruşu da düzeltilmiş olacaktır böylece. O zaman kulaklar da omuzlarla aynı düşey çizgi üzerine, çene hafifçe içeri çekilmiş durumda olacaktır. Çeneyi içeri çekmek için en küçük bir zorlama bile yapılmamalıdır. Çenenin içeri çekilmesi bir zorlama sonucunda olursa bu zorlama ensede bir gerginlik yapabilir. Bunu söylemeğe bile gerek yok, en iyisi zihnin rasgele düşüncelerin ve fantezilerin arkasına takılıp gitmesine izin vermemektir.

BAŞ VE BAŞA ANİDEN SAPLANAN KESKİN AĞRILAR

Soru: *Zazen'e başladıktan birkaç dakika içinde başımın sol tarafına aniden keskin ağrılar saplanıyor. Her zazen'e oturuşumda aynı şey oluyor.*

Yanıt: Başlangıçta aşırı duyarlı kimseler bedenlerinin değişik yerlerinde gelip geçici ağrılar duyabilirler. Bunun nedeni, o bölgelerde önceden var olan gerginlikler çözülürken keskin bir ağrı olarak kendilerini açığa vurabilirler. Zazen yapmaya başlayan kimse için zihin ve bedenin birlikte çalışmaya başlaması da o zamana kadar alışık olmadığımız bir şeydir. Buna bir de kuşkular, kaygılar eklenecek olursa ağrılar ve gerginliklerin olduğundan da daha fazla duyumsanması doğal karşılanmalıdır. Ancak bu gerginliklerin ve bu gerginliklerin sonucu olan ağrıların geçici şeyler olduğu anlaşılınca gereksiz kuşkular ve kaygılara da neden kalmayacaktır. Doğal olarak bir süre sonra ağrılar da yok olacak ve insanın bütün varlığında canlılık ve esenlik egemen olacaktır. Belki de bütün bu ağrılar egonuzun sizi zazen yapmaktan caydırmak için oynadığı bir oyundur. Egonuz sizin üzerinzde kurduğu baskıyı elden kaçırmak istemeyecektir, çünkü siz zazen yapmayı sürdürürseniz sizin üzerinizde kurduğu baskı rejimini sürdüremeyeceğinin farkındadır. Sizin üzerinizde kurduğu baskıyı sürdürebilmek için her çareye başvuracaktır. Bunların en başında da ağrıların ürkütücü gücünden yararlanacaktır. Ağrıların sizi caydırmak için egonuzun bir oyunu olduğunu anlayacak olursanız o zaman direncinizle bu

göze görünmez güçle baş edebilirsiniz. Ağrılar er ya da geç karşılaşabileceğiniz bir olaydır. Onlarla başetmenin yoluysa onlarla tam olarak bütünleşmek, onları tam bir bilinçlilikle izlemektir.

DİZLER

Soru: *Basketbol oynarken dizimi incittim ve bir minüsküs ameliyatı geçirdim. Benim zazen yapmam ve yarım ya da tam lotus oturuşunu gerçekleştirebilmem mümkün olabilir mi?*

Yanıt: Eğer ameliyat başarılı olmuşsa dizin eski sağlığına kavuşmuş olması olasılığı yüksektir. Minisküs'ün yerini bükülebilirliği daha fazla olan bir doku alır. Bazı durumlarda da minisküs ameliyat gereği olmadan kendi kendine iyileşir. Bu durumda da diz eklemleri diz incinmeden önceki kadar iyi çalışabilir.

Diz yeniden eski esnekliğini kazanmaya başlayınca dizinizi fazla zorlamadan her gün biraz biraz esnetmeye çalışın. Bunu rahatça yarım lotus ya da tam lotus oturuşunu gerçekleştirinceye kadar sürdürün *(Bacaklar - Yarım lotus Oturuşunda Diz Ağrısı* başlıkaltı yazısına bakınız) Dizlerin hergün masaj yapılmasından, bitkisel lapalarla sargılamadan, C vitamini tedavisinden yararlanılabilir.

BACAKLAR - BACAKLARDA UYUŞMA

Soru: *Zazen yapmaya başlayınca bacaklarım uyuşuyor. Buna karşı ne yapabilirim?*

Yanıt: Zazen yaparken bacaklarda uyuşma olmasının nedeni bir sinir ya da bir damar üzerine ya da her ikisine birden basınç binmesidir. Oturuşunuzu değiştirmeniz, yani yastığınızı biraz öne ya da geriye kaydırmanız olasılıkla sinir üzerindeki basıncı yok edecektir.

Kan dolaşım sistemiyle ilgili olarak bacaklarında problemleri olan kimseler bacaklardaki damarların çok uzun süre basınç altında kalmasını önlemek için sık sık oturuşlarını değiştirmelidirler. Zazenden önce ve sonra bacaklara masaj yapmak kan dolaşımını etkilemeye ve sinirleri güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

BACAKLAR – YARIM LOTUS OTURUŞUNDA BACAKLARDA AĞRI

Soru: *Yarım lotus oturuşunda bacaklarım çok ağrıyor. Buna karşı ne yapabilirim? Ağrı olmaması için yapılabilecek şey var mı?*

Yanıt: İnsan yarım lotus oturuşunda zazen yapmaya başlamadan önce dizlerini ve ayak bileklerini yeterince esnek, kolaylıkla bükülebilir duruma getirebilmek için bir süre bazı egzersizler yapmalıdır. Bu esnekliği sağlayacak pek çok egzersiz vardır. İşte bir örnek: Ayaklarınızı önünüze doğru uzatarak yere oturunuz. Sağ ayağınızı katlayarak ve fazla zorlamadan olabildiğince gövdeye yaklaştırarak sol

bacağınızın oyluk bölümü üstüne yerleştiriniz. Sol elinizle sağ ayağınızı tutunuz ve iki elinizle sağ dizinizi fazla zorlamadan yavaş yavaş esnetiniz. Eğer sağ ayağınızı sol bacağın oyluğu üzerine yerleştirmeyi başaramazsanız, sağ ayağınızın tabanını sol bacağın oyluğunun iç yanına gelecek biçimde koyunuz ve dizinizi bu duruşta gene aynı biçimde sağ elinizle esnetiniz. Böylece dizinizi birkaç dakika aşağı yukarı esnettikten sonra bacaklarınızın duruşunu değiştirip aynı egzersizi sol ayağınızla da tekrarlayınız. (Sayfa 188'deki resme bakınız.) Bacaktaki esneklik arttıkça ve bacakları kalçaya bağlayan eklemler açıldıkça giderek ayağı öteki bacağın oyluğunun daha yukarısına doğru yerleştirmeniz olanak içine girecektir. Bu esnetme hareketlerini hergün birkaç dakika yapacak olursanız yarım lotus oturuşunun gerçekleştirilmesi giderek kolaylaşacaktır. Bu egzersizin bir benzeri de iki ayağın tabanlarını birbirine yaslamak ve ayakların parmaklarını bir elle tutarken öteki elle dizleri esnetmektir. (Sayfa 189'daki resme bakınız.)

Kalçaları bacaklara bağlayan eklemleri açmak için yapılabilecek bir başka egzersiz de bacağın alt bölümünü kucaklayıp yukarıya dirsek ekleminin olduğu yerde kolun içine yerleşecek şekilde yukarı kaldırmak ve bacağı sarmalayan kolları parmaklarını iç içe geçirerek kenetlemektir. Bundan sonra yapılacak iş bacağı ileri geri sallamak olacaktır. Kuşkusuz aynı egzersiz öteki bacakla da tekrarlanacaktır. (sayfa 191'deki resme bakınız.)

Yüzmek de bacaklardaki esnekliği çoğaltabilecek bir egzersizdir. Suyun içinde karada yaptığınız

zaman canınızı acıtabilecek hareketler ve duruşlar yapabilirsiniz. Gene sauna dizinize masaj yapabileceğiniz, dizinizi sağa sola istediğiniz gibi oynatabilip bileklerinizi ve kasık bölgesindeki eklemleri oynatarak esnetebileceğiniz ve sonra lotus oturuşunu gerçekleştirmenize yardımcı olabilecek uygun bir ortamdır.

Bütün bunlara rağmen lotus pozisyonunda oturduğunuz zaman eklem kaslarınızın gerilmesi sonucu hafif bir ağrı duyuyorsanız bu ağrıya dayanmaya çalışmalısınız. Ama ağrı dayanılamıyacak gibiyse çaprazladığınız bacaklarınızı çözüp bir başka oturuşu deneyiniz. Dişlerinizi sıkıp gözyaşlarınızı tutup kendi kendinize "Bu ağrılar beni öldürse de gene de dayanacağım demeyiniz çünkü zazen'i bir çile sanmak büyük bir yanılgı olur. Zazen yaptığınız zaman zazen size esenlik duygusu vermelidir. Rahatsızlık ve ağrıyla yapılan zazen zazen değildir.

BOYUN VE BAŞ

Soru: *Bir süre zazen yaptıktan sonra başımda ve boynumda bir gerginlik oluyor ve bunun sonucunda da omuz kürek kemiklerinde bir yanma duyumsuyorum. Buna engel olmak ya da bu durumu düzeltmek için ne yapılabilir?*

Yanıt: Bu durum enerjinizin gövdenizin üst kısmında hapis kaldığı ve özgür bir biçimde akışını sürdüremediği zaman etkisinin nasıl olacağını gösteren ilginç bir örnektir. Eğer dikkatinizi baş ve boyun bölgesinde yoğunlaştırırsanız genellikle o bölgede gerginlik ve ağrı olur. Bu durumu önlemek için omuzlarınızın gövdenizden zorlamasız bir biçimde aşağı sarkmasına izin veriniz. Sonra derin bir nefes alıp göğüs kafesinizi hafifçe yukarı kaldırınız ve sonra yavaş yavaş nefes veriniz. Böyle nefes alıp vermeniz omuzlardaki basıncın giderilmesine ve tıkanıp kalmış olan enerjinin dolaşımının sağlanmasına yardımcı olacaktır. Bu arada özellikle omuzları yukarı kaldırmamaya ya da geriye doğru germemeye dikkat edilmelidir. Göğüs kafesi kalkınca omuzlarınızı kendiliklerinden dikleşmemeleri için gevşek bırakmalısınız. Gene aynı şekilde boynunuz ve başınız omurga üzerinde kendiliğinden dikleşmelidir. Başınızı ve boynunuzu dik tutmak için bilinçli bir çaba harcamayın, çünkü başınızı ve boynunuzu dik tutmanız bir çaba sonucu oluyorsa bu durum eninde sonunda gerginliğe ve gerginlikten kaynaklanan bir ağrıya yol açacaktır.

TÜKÜRÜK

Soru: *Zazen yaparken bazen ağzım türükle doluyor sık sık yutkunmak durumunda kalıyorum. Acaba niçin böyle oluyor?*

Yanıt: Fazla tükürük salgılanmasının nedeni zazen sırasında başın öne doğru ilerletilmiş olması ya da çenenin aşağı doğru düşürülmüş olmasıdır. Bu durumu önlemek için boynunuz giysinizin yakasına değecek biçimde başınızı geriye çekmelisiniz. Bu arada dilinizin üst dişlerinizin bitim noktasında üst damağa dayalı durumunu bozmamasına özen göstermelisiniz. Zazen boyunca dilin bu biçimde duruşunu bozmamalısınız. Dilin aşağı düşürülmesi de ağızda tükürük birikmesine yol açabilir.

UYKULU ZAZEN

Soru: *Sabahları işe gitmeden önce bir saat zazen yapıyorum. Ama zazenimi uykulu bir durumda yaptığım için çok kez içim geçiyor. Sonuçta zazen'im istediğim gibi olmuyor. Zazen yaparken uyuklamamak için ne yapmalıyım?*

Yanıt: Genellikle yataktan kalkmanızdan başlayarak bedeninizin tam olarak uyanması için bir saatlik bir zamanın geçmesine gerek vardır. Kuşkusuz bu süreci kısaltmanın yolları vardır. Şöyle açık havada hızlı bir yürüyüş yapmak. Sabahın erken saatlerinin temiz havasıyla ciğerlerinizi doldurmak, kasları gererek uzatma yoluyla yapılan Tai Chi, yoga türünden egzersizler yararlı olabilir. Parmakların uçlarıyla hafif hafif trampet çalarmış gibi

başa vurmak da baştaki o uykulu uyuşukluğu gidermekte yardımcı olabilir. Ama en etkili olacak yöntem lavaboyu soğuk suyla doldurup yüzünüzü suyun içine daldırmaktır. Yüzünüzü bir süre suyun içinde tutar bu arada gözlerinizi suyun içinde açar kaparsanız gözbebeklerinizin soğuk suya değmesi uykunuzun açılmasında daha da etkili olur. Yüzünüzü yirmiye kadar sayana dek su içinde tutmanız yeterlidir.

Uykulu durumdan kurtulmak için yapılabilecek çok etkili bir başka egzersiz de şudur: Zazen'e başlamak üzere bacaklarınızı çaprazlayarak oturduktan sonra dirseklerinizi dik tutarak ellerinizi arkanızda kenetleyiniz. Derin bir nefes alınız sonra kuyruk sokumundan başlayarak sırtınızı öne doğru bükünüz yavaş yavaş nefes verirken başınızı sırtınızla birlikte alınınız yere değene kadar bükünüz. Yarım dakika kadar bu durumda kalınız. Bu duruşta kaldığınız sürece normal nefes ritminizi sürdürünüz. Sonra gene derin bir nefes alınız ve yavaş yavaş nefes verirken kuyruksokumundan başlayarak yavaş yavaş sırtınızı dikleştiriniz. (Sayfa 198'deki resme bakınız.) Başınızı ve gövdenizi dikleştirirken ellerinizin kenetlenmişlik durumunu bozmayınız. İyice gerininiz. Göğüs kafesinizi kaldırıp kaba etlerinizi dışa doğru çıkartınız gövdenizi tam olarak dik duruma getiriniz. Başınızı olabildiğince geriye veriniz. Göğsünüzü de açabildiğiniz kadar açınız.

Bu egzersiz sizin yalnız uyanmanıza ve canlanmanıza yardımcı olmakla kalmayacak eğer nefes alış verişinizde bir tıkanıklık varsa o tıkanıklığı da giderecek nefes yollarını temizleyecektir.

Son olarak şunu da söylemeliyim. Günün hangi saatinde olursa olsun uykulu, uyuklayan bir durumda olmak zazen yapanların ortak şikâyetidir. Uykulu olmanın nedeni yorgunluk ya da uykusunu alamamış olmak gibi durumlardan çok zazen yapmaktaki isteksizliktir. Daha henüz kendi iç potansiyelini açığa çıkarmak ihtiyacı tam olarak hissedilmeye başlanmadığı için uykusu gelmek zazen'den kaçmak için bir bahane oluyor. Yapmanız gereken şey kendinize şunu hatırlatmanızdır: Eğer bu fırsatı değerlendirir de ölmeden önce gerçek doğanızı tanıma imkânını bulursanız yaşamınızı boşuna harcamış olmayacaksınız.

OTURUŞ BİÇİMİNİZİ ETKİLEYEN DÜŞÜNCELER

Soru: *Zazen yaparken bir de bakıyorum içimi bir sıkıntı kaplamış bir takım acı veren anılar iç huzurumu bozmuş. Bu böyle olunca aynı zamanda oturuşumu da bozduğumu farkediyorum. Farkedince oturuşumu hemen düzeltiyorum ama çok geçmeden bir bakıyorum gene bozulmuş.*

Yanıt: Bunun böyle olması iki nedenden kaynaklanıyor. Zihnimizi istila eden düşünceler zihnimizin etkinliğini azaltıyor, bunun sonucunda da bedenimiz kendisini dik tutma gücünü yitirip içine doğru çöküp yığılıp kalıyor. Beden bir yığıntıya dönüşünce kuşkusuz omurga da bükülüyor. Bunun sonucunda göğüs kafesi de içine doğru göçüyor. Göğüs içine göçünce omuzları da öne ve aşağı doğru çekiyor. Baş ileri doğru gidiyor, iç organlar da birbirinin üstüne yığılıyor. Eller kayıyor, sonuçta bütün gövdenin durumu bir yeniklik ve yitiklik görünümü veriyor. Sanki gövde bu duruşuyla "Ben bunu başaramıyorum, hiçbir zaman da başaramayacağım, bunu yapmağa gücüm yetmiyor" demek istiyor. İşin bir kötü yanı daha var, öylesine yıkılmış yitik bir duruş giderek kötü, hoş olmayan, olumsuz düşünceleri çağırıyor, olumsuz, kötü düşünceler de gödenin duruşunun daha da bozulmasını çabuklaştırıyor ve bu böyle sürüp gidiyor.

Daha anılar zihninize gelmeye başladığı zaman onların tüm düşünceler gibi bir özden yoksun, kalıcı olmayan boş şeyler olduklarının bilinciyle onlara takılıp kalmamalı onlara sımsıkı sarılıp kafanızda

tutmaya çalışmamalısınız. Eğer bu durum zazen sırasında oluyorsa sırtınızı dikleştirip kollarınızın rahat bir biçimde omuz küreklerinden aşağı sarkık durumda olmasına dikkat etmelisiniz. Gene başın boynun üzerinde öne kaçmamış dik bir durumda olmasına, kulakların omuzlarla aynı düşey çizgi üzerinde olmasına özen göstermelisiniz. Bu durumda iç organların birbirlerinin üzerine yığılmasının sonucu olan bir sıkışıklık da olmayacaktır. Eğer bacaklarınızı çaprazlayarak gövdenize sağlam bir taban oluşturduktan sonra karnınızı gevşek ve rahat bir konumda tutarak kabaetlerinizi arkaya doğru çıkartarak ellerinizi de hafifçe içe bükük durumda göbeğinizin biraz altında hara'nın üzerine bitiştirerek tutarsanız. Bütünüyle değişik bir ruh durumu kendiliğinden oluşmaya başlayacaktır. Bu ruh durumunu uyanıklık, dinginlik ve kararlılık diye betimleyebiliriz. Zihin ve bedenin böyle bir uyum içinde olması olumsuz düşüncelerin zihinde barınmasını imkansızlaştıracaktır. O zaman siz kendi kendinize "Evet. yapabilirim ve yapacağım." diyeceksiniz.

GÖVDENİN YANA EĞİKLİĞİ

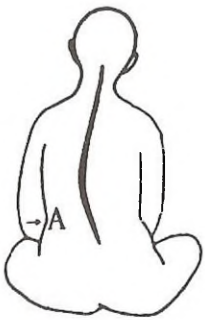
Soru: *Zazen yaparken bizi denetleyen görevli hep benim duruşumu düzeltmeye çalışıyor. Nedense her zaman bir miktar sağa eğik olarak oturuyormuşum. Böyle yaptığımın farkında değilim ama oturuşum düzeltildiği zaman sanki Piza kulesi gibi öteki tarafa eğik oturuyormuşum gibi geliyor bana. Acaba niçin böyle oluyor?*

Yanıt: Eğer gövdenizde bir uyumsuzluk, bir dengesizlik, gövdenin iki yarısı arasında bir bakışımsızlık sorunu varsa bu durum zazen ya da meditasyon oturuşunda ortaya çıkar. Böyle bir uyumsuzluğun çeşitli nedenleri vardır. Örneğin bir öğrencinin ağır kitaplar yüklü olan çantasını hep aynı eliyle taşıması böyle bir bakışıklık bozukluğuna yol açabilir. Taşıdığı çantanın ağırlığının kendisini aşağı çekmesinin sonucu gövde o yana eğik durmayı alışkanlık durumuna getirir. Aynı şekilde eğer ayakta durduğunuz zaman hep aynı bacağınızı ilerde tutmayı huy edinmişseniz ya da sürekli tenis oynuyorsanız gövdenizde bir denge bozukluğu olabilir.

Kuşkusuz yapılacak ilk iş bu denge bozukluğuna neden olan koşulları değiştirmektir örneğin çantanızı ya da ağır paketleri hep aynı elinizde taşımak yerine arada bir, bir elden ötekine aktarmak ve gene ayakta durduğunuz zaman gövde ağırlığını iki bacak üzerinde yarı yarıya paylaştırmaktır. Bu arada zazen yapmak için oturduğunuz zaman bir yana eğilmeği önlemek için gövdenizin eğik durduğu yandaki kaba etinizin altına çok ince bir yastık ya da birkaç kez katlanmış bir havlu koyabilirsiniz. Bir süre sonra gövdenizi dik tutmaya alıştıktan sonra havlu ya da ince yastık olmadan zazen'inizi sürdürürsünüz. Kesinlikle bir yana eğilmeden dik oturmayı başaracağınız bir gün gelecektir.

Bir yana eğik oturmanın ruhsal nedenleri de olabilir. Utangaç, kendini küçük gören insanların gövdelerinde belirli bir ağırlık merkezi yoktur. Genellikle gövdeleri içine göçmüş bir durumda yürür-

ler ya da otururlar. Beden zihnin yansısı olduğu için oturuştaki ve duruştaki düzelme zihinde de dinginlik ve kendine güven gibi daha sağlıklı ruhsal koşulların oluşmasına yardımcı olacaktır. Yalnız şu var, şu ego ya da ben denen şeyin arkasındaki gerçek tam olarak anlaşılmadıkça yani kendini küçük gören kimsenin kendini üstün gören kimseden tek farkının içe dönük olmasından öte birşey olmadığı anlaşılmadıkça ne kişilikte ne de duruş ve oturuşta pek fazla bir iyileşme beklenmemelidir.



Resim.1

Resim.2

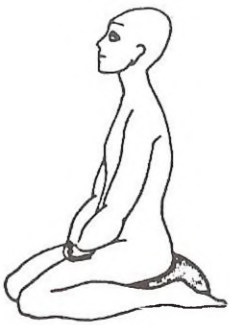
Resim.3

Resim.4

Resim.5

Resim.6

Resim.7



Resim.8

Resim.9

1-9 Yanlış zazen oturuşları

ZAZEN OTURUŞLARINDA YAPILAN YANLIŞLAR

Katsuki Sekida*

Zazen yaparken oturuşunuzun doğru olduğuna karar verebilmek için hatalı oturuşları iyice tanımanız gereklidir. Örneğin resim 1'de kalçaların üstünde gövde olması gerektiği gibi durmamaktadır. Oturuşu düzeltmek için a noktası sağa doğru ilerletilmelidir. Böyle yapılırsa omuzlar da aynı düzeye gelmiş olacaklardır. Eğer yalnızca omuzların aynı düzeye getirilmesiyle yetinilecek olursa sırttaki ve belkemiğindeki eğrilik daha da artırılmış olacaktır (resim 5). Oturuştaki böyle bir yanlış öğrencinin üstünde giysiler olduğu sürece kolay kolay farkedilemez. Zazen yapan kimse duruşunu kontrol edebilmek için yarı beline kadar soyunmalıdır. Ayna önünde oturmalı ve duruşunu kendisi inceden ince -

* Katsuki Sekida, *Zen Training*, Weatherhill, Tokyo S. 42-46

ye incelemelidir. Bedenini çeşitli duruşlara geçirerek gövdesinin nerelerinde gerginlikler olduğunu keşfetmeye çalışmalıdır. Kasların ve kemiklerin böylesine ayrıntılı bir biçimde incelenmesini dışardan birinin yapması olanaksızdır. Böyle bir incelemeyi ancak insan kendisine yapabilir. Bununla birlikte öğrenci ayna karşısında da olsa kendi kusurlarını da göremeyebilir. Olasılıkla kendi oturuşunu değerlendirecek yeterli bilgiden yoksundur. Kendisine gösterilmedikçe kendi kusurlarını göremez. Bunun üzerinde duruyorum. Çünkü resimlerdeki hatalar eskilerde benim yaptığım hatalardı. Acı deneylerden sonra şimdi başkalarının yanlışlarını daha kolaylıkla görebiliyorum. Örneğin uzun süre zazen yaptıktan sonra kabaetlerimde bir ağrı duyumsuyordum. Ancak kendi kendime bunun çaresi olmayan birşey olduğunu düşünüyordum, nedenini araştırmak aklıma bile gelmiyordu. Ama bu ağrının bir nedeni vardı. Bu ağrı bedenimin bir yana daha fazla eğik olmasından kaynaklanıyordu. Bedenim bir yana eğik olduğu için bedenimin ağırlığı daha çok bir yana biniyordu ve o yana daha fazla basınç yapıyordu. Böylesine basit bir şeyi anlayabilmem bayağı uzun bir süre aldı. Anlatmak istediğim şey şu: Çoğumuz oturuşumuzu gereği gibi inceleyemiyoruz. Bir çok hatalı alışkanlıklarımız hem zazen sırasında hem de yaşamımızdaki başka etkinlikler sırasında sürüp gidiyor. Oturuşunuzu, duruşunuzu düzelttiğiniz zaman yalnız omuzlarınızın ve sırt kaslarınızın değil hiç ummadığınız birçok yerinizin de rahatlamış olduğunu farkedeceksiniz.

İkinci resimde sırtın üst yanının bir yana eğik olduğunu görüyorsunuz. Baş bu durumu dengeleyebilmek için öbür yana eğik durmaktadır. Böyle bir durumda oturan kimse kuşkusuz boynunun sağ tarafında, gövdesinin alt sol ve üst sağ bölümünde bir gerilim hissedecektir.

Resim 3'te tıpkı çok yaşlı bir adamınki gibi çökük ve göçük bir oturuş gösterilmektedir. Bu oturuş çok kez kabaetleri geriye ve karnı ileriye taşırtmadan oturmaktan kaynaklanır. Bu türlü oturan kimse genellikle ensesinde duyumsadığı ağrılardan sızlanır. Resimde gördüğünüz gibi belkemiği ense de çok bükülmüştür. O kimse aynı zamanda sırtında ve omuzlarında da ağrılar hisseder. Kaba etlerinizi geriye ve karnınızı ileriye doğru taşırtarak oturuşunuzu düzelttiğiniz zaman sırt ve omuz kasları aşağıya doğru çekilecek omuzlar aşağı düşecek ve gerilim giderilmiş olacaktır. O zaman kendinizi rahatlamış hissedeceksiniz.

Kasılmış omuzlar ve mide boşluğunda bir düğümlenmişlik hissi kabaetlerin geriye doğru yeterince taşırılmamış olmasının sonucudur. Gene yuvarlak yastığın yeterince şişkin ve kalın olmaması da kalçaların alçakta kalmasına ve karnın içe doğru göçmesine neden olacağından sırtın kamburlaşmasına yol açar. Bu durumda dizlerin sağlam bir biçimde şilteye değmemesi oturuşu desteksiz bırakır. Daha kalın bir yuvarlak yastık bütün bu sorunları çözer. Burada şunu da söylemeliyim: birçok kimse böyle sırtlarını kamburlaştırarak otururken rahat ederler. Hiç olmazsa bir koltukta otururken rahat etmek için sırtlarını kamburlaştırırlar. Bir koltuğa

gömüldüğünüz zaman geriye doğru yaslanır ve belinizi ve karın kaslarınızı rahatlatırsınız. Ama zazen yaptığınız zaman bunu yaparsanız böyle oturmanın rahatsız bir oturuş olduğunu bir süre sonra anlarsınız. Hiç kuşkunuz olmasın kamburlaştırdığınız sırtınız gövdenizi taşımak için zorlanacaktır.

Yukarda da belirttiğim gibi oturuşunuzu düzelttiğiniz zaman bedeninizin ağırlığı göbeğinizin altındaki tanden üzerinde yoğunlaşmalıdır. Böylelikle *tanden* de güçlü bir iç basınç oluşur.Bu basınç zihnin durulmasında ve *samadhi*'ye geçişi sağlamakta önemli bir etkendir. Deneyimli bir Zen öğrencisi zazen yapmaya başlar başlamaz *samadhi*'ye girer. Bu *samadhi*'ye girişi sağlayan şey öğrencinin doğru oturmayı bilmesidir. Bükük bir gövde, kambur bir sırt ve bunun gibi oturuşu çarpıklaştıran başka yanlışlar yalnızca zazen sırasında rahatsızlık, huzursuzluk vermekle kalmaz, bedenin ağırlığının *tanden* üzerinde yoğunlaşmasını önleyerek *samadhi*ye girişi güçleştirir.

Eğer bir süre hatalı bir biçimde oturmayı sürdürürseniz bundan rahatsızlık hissetmemeniz mümkün değildir. Bu rahatsızlığı gidermek için yapacağınız hareketlerse gövdenizin başka yerlerinde gerginliklere, gerilimlere yol açar. Özellikle en çabuk bu durumdan omuzlar etkilenir. Omuzlardaki gerginlik zazen yapanlarda en yaygın şikâyettir. Omuzlardaki bu gerginlik sırtın yukarı bölümlerinde de gerginliğe neden olur. Bu gerginlik de iç organların dengesini bozar. Böylelikle omuzlarda başlayan gerginlik iç organlarımızdan zihnimize sıçrar. Zihnimizde de gerginliğe yol açar. Bunun

böyle oluşu yalnız zazen sırasında kendini açığa vurmaz. Yaşamımızın başka etkinlikleri sırasında da kendini belli eder. Örneğin beyzbolda top atan oyuncunun birdenbire bütünüyle denetimi kaybedivermesi heyecan sonucu omuzlarda oluşan aşırı gerilimden olmuş olabilir. Jimnastik yapanların ve atletlerin bu gibi durumları önlemek için gösterdikleri özeni zazen'de de göstermeliyiz.

4, 5 ve 6. resimlerde gene hatalı oturuşlar gösterilmiştir. Resimlerdeki hatalar fazla bir açıklamayı gerektirmeyecek kadar belirgindir. Resim 7'de yüz yana bakar durumda. Bunun sonucunda da göğsün bir yanı ve omuzlardan da bir tanesi dışarı fırlamış. Bu da gövdenin bükük bir durumda olmasına neden oluyor. Gene özensiz bir durumda oturup gövdenin her yanıyla karşıdaki duvara tam cephe oluşturmasına dikkat edilmediği durumlarda da aynı hata yapılmış olur. Yani dizleri birleştiren çizgi duvara paralel değil de buna karşın gövde duvara cephe vermiş durumdaysa bunun sonucunda da gövde bükük durumda kalmış olur.

Resim 8'de çene dışarı fırlatılmış durumda, bunun böyle oluşu da ense üzerine basınç yapıyor. Bu durumda da boyundan geçen sinirler üzerinde bir basınç oluşuyor ve bu basınç *samadhi*'ye girişi engelliyor.

Resim 9'da üzerinde durulmaya değer bir hatayı sergiliyor. Bu resimde burundan göbeğe inen çizginin nasıl göğüs kafesinde doğrultusundan saptığını görüyoruz. Gövde çarpıtılınca omuzlardan biri yukarda öbürü aşağıda kalıyor. Boyun da bu duruşu dengelemek için bir yana eğiliyor. Eğer bu kimse

bu bedensel kusurlarını gidermeden duruşunu düzeltecek olursa boynunda ve omuzlarında gerginlik hissedecektir. Gene buna ek olarak göğsün sağ tarafında meme ucunun üst tarafında bir ağrı da oluşacaktır. Belki de bu göğüsteki eğriliği bütün bütün gidermek de mümkün değildir. Böyle bir kimse için alışık olduğu yanlış duruş doğal duruş biçimi olmuştur. O zaman en iyisinin bu duruşu sürdürmek olduğu söylenebilir. Bu örnek birçok benzer örnekten yalnızca bir tanesidir. Dikkatli bir incelemeyle başka çarpıklıklar da ortaya çıkabilir. Pek çok kimsenin belkemiğinin bir bölümünde çarpıklık vardır. Bazı kimseler doğru oturarak bu çarpıklığı düzeltebilirler. Ama bir çok kimsenin bu çarpıklıkları düzeltebilmesi olanaksızdır. Eğer durum buysa ille de doğru oturuşun zorlanması yanlış olur. Bir kimsenin alıştığı yanlış oturuş biçiminde de rahat olması mümkündür. O zaman o oturuş biçimini sürdürmesi uygun olur. Önemsiz bir çarpıklık yüzünden tam doğru oturuşun sağlanamaması *samadhi*'ye girişi engellemez.

Burada söylediklerim yalnızca genel kurallardır. Herkes bu genel kuralları kendi özel durumuna uydurmaya çalışmalıdır.

BİBLİYOGRAFYA

Acara, Avadhutika Anandamitra, *Meditasyon ve Kozmik Bilinç* Lotus Yayınları, ankara, 1989

Amphoux, Nancy, *Questions To a Zen Master. Taisen Deshimaru* Rider, London, 1985

Bowness, Charles, *The Practice of Meditation*, The Aquarian Press G.B. 1979

Chihara, Tadashi, *Zen Meditation and Time Experience,* Tokyo 1987

Coleman, John E., *The Quiet Mind*, Rider, London, 1971

Conze, Edward, *Buddhist Meditation*, Harper Calaphon Books, 1956

Dürckheim, Karlfried Graf Von, *Hara, The Vital Center of Man,* Allen and Unwin, London 1962

Dürckheim, Karlfried Graf Von, *Exercices İnitiatiques Dans la Psychotérapie*, Le Courrier du Livre, Paris, 1977

Güngören, İlhan, *Buda ve öğretisi*, Yol Yayınları, 1981

Hewitt, James, *Meditation*, Hodder and Stoughton, New York 1978 Türkçe çevirisi Akaşa Yayınları, 1986

Humphrey, Naomi, *Meditation, The İnner Way*, The Aquarian Press, London 1987

Kapleau, Philip, *Dawn in the West*, Anchor Press/Doubleday, New York 1980

Kapleau, Philip, *Three Pillars of Zen*, Anchor Press/Doubleday, New York, 1965

Kennett, Jiyu, *Selling Water by The River*, George Allen and Unwin, London, 1972

Le Shan, Lawrence, *How to Meditate*, Bantam Books, USA 1974

Mountain, Marian, *The Zen Environment*, Bantam Books, USA 1982

Nyanaponika, Thera, *Satipatthana, The Heart of Buddhist Meditation* Rider, London, 1962

Ornstein, Robert E., *The Psychology of Consciousness*, Penguin Books 1972

Schapiro Jr., Dean H., Editor, *Meditation, Classic and Contemporary Perspectives*, Aldine Publishing Company, New York 1984

Shapiro Jr., Dean H. *Meditation, Self Regulation Strategy and Altered State of Consciousness*, Aldine Publishing Company, New York 1980

Schloegl, İrmgard, *The Zen Way*, The Zen Center, London 1977

Schloeg, İrmgard, *The Record of Rinzai*. The Buddhist Society, London 1975

Sekida, Katsuki, *Zen Training*, Weatherhill, Tokyo 1975

Suzuki, Shunryu, *Zen Mind Beginners Mind,* Weatherhill, Tokyo 1970

Wals, Roger N., Editor, *Meditation, Classics and Contemporary Perspectives*, Aldine Publishing Company, New York 1984

Watts, Alan W, *Meditation*, Celestial Arts, Milbrae, California, 1974

MEDİTASYON VE ZAZEN

Yaşamak, varolduğunun, nefes alıp verdiğinin, bedensel ve ruhsal bütünlüğünün farkında olmaktır.Böyle bir farkındalığı ve duyarlığı ancak meditasyon yaparak elde edebilirsiniz. Huzurlu, uyumlu ve mutlu bir yaşamı gerçekleştirmek, zihinsel yoğunlaşma gücünüzü artırmak, iç duyarlığınızı geliştirmek, iç potansiyelinizi açığa çıkarmak ve en önemlisi kendinizi bulmak, kendiniz olmak istiyor musunuz? Öyleyse meditasyon yapınız.

Meditasyon yapmasını öğrenmek için kesinkes bir öğretmen, bir usta, bir guru bulmanız ya da bir kuruluşa katılmanız gerekmez.İyi bir kitaptan da meditasyon yapmasını öğrenebilirsiniz İşte şimdi elinizde bu iddiayı denek taşına vuracak bir kitap tutuyorsunuz!

KEDİLER İÇİN ZEN

300.000 Lira

ISBN 975-7569-11-9